

अमुपानी अणवपानी उपारो

अमृतलाह सुंदर

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાશિદ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૭૭૦૪

વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ ગુવાન મપવવાન, જાધો

વિષય દ- : દ-સા ૧.૩૫

# પઢિયારનાં પુસ્તકોમાં શું છે ?

- ૧ પઢિયારનાં પુસ્તકોમાં સહેલી ભાષા છે.
- ૨ પઢિયારનાં પુસ્તકોમાં જન સ્વભાવનાં ચિત્રો છે.
- ૩ પઢિયારનાં પુસ્તકોમાં અનુભવમાં આવી શકે તેવી ઉપયોગી સૂચનાઓ છે.
- ૪ પઢિયારનાં પુસ્તકોમાં નવા જમાનાની અને પ્રાચીન ઉત્તમતાની છાયા છે.
- ૫ પઢિયારનાં પુસ્તકોમાં વિચારોની ઉદારતા અને સ્વતંત્રતા છે.
- ૬ પઢિયારનાં પુસ્તકોમાં અજબજેવી અસર કરવાનું બળ છે.
- ૭ પઢિયારનાં પુસ્તકોમાં એકનો એક સિદ્ધાંત અનેક રીતે સાબીત કરેલો હોય છે.
- ૮ પઢિયારનાં પુસ્તકોમાં દાખલાઓ નવી જાતની ચમત્કૃતિવાળા હોય છે.
- ૯ પઢિયારનાં પુસ્તકોમાં હૃદય ભીંજાય તેવા ભાવો હોય છે.
- ૧૦ પઢિયારનાં પુસ્તકોમાં જીદુછ અસર કરે તેવું કાંઈક ગુપ્ત બળ હોય છે.
- ૧૧ પઢિયારની વાણીમાં અતિશય સરળતા ને સ્વાભાવિકતા હોય છે.
- ૧૨ પઢિયારનાં પુસ્તકોમાં નવા જમાનાની નવી રોશની હોય છે.
- ૧૩ પઢિયારનાં પુસ્તકો સ્ત્રીઓમાં બહુ માનીતાં થઈ પડેલાં છે.
- ૧૪ પઢિયારનાં પુસ્તકોમાં ધર્મના ઉંડા ખુલાસા બહુજ સહેલા રૂપમાં હોય છે.
- ૧૫ પઢિયારનાં પુસ્તકોથી ઘણા માણસોનાં જીવન સુધરી ગયાં છે.
- ૧૬ પઢિયારનાં પુસ્તકોમાં ખાસ કરીને અનુભવનીજ વાતો વધારે હોય છે.
- ૧૭ પઢિયારનાં પુસ્તકોમાં પરમાર્થની ભાવના ખડીને ખડી હોય છે.
- ૧૮ પઢિયારનાં પુસ્તકોમાં સંસારમાં રહીને સ્વર્ગના જેવો આનંદ ભોગવવાની યુક્તિઓ હોય છે.
- ૨૦ પઢિયારનાં પુસ્તકોમાં આત્મિકબળ ઉપરજ ખાસ ભાર મુકવામાં આવે છે.

માટે દરેક માણસોએ જેમ અને તેમ પઢિયારનાં લોકપ્રિય પુસ્તકો ધ્યાનપૂર્વક વાંચવાં જોઈએ, અને તેમાંથી આવા આવા મહાન લાભો મેળવવા જોઈએ.

**પઢિયારનાં પુસ્તકો મળવાનું મુખ્ય ઠેકાણું:-**

**હાથી બિલ્ડીંગ, કાલખાદેવી, મુંબઈ નં. ૨**

**વૈદ અમૃતલાલ સુંદરજી પઢિયાર.**

# આ લખનારનાં પુસ્તકો.

ભક્તિજ્ઞાનના દાખલાનાં:—

૧ સ્વર્ગનું વિમાન—

રહેલા રહેલા ૩૨૫ દાખલા,  
પૃષ્ઠ ૩૯૦, રૂ. એક.

૨ સ્વર્ગની કુચી—

લગ્નપદ સાથે ૨૧૦ દાખલા,  
પૃષ્ઠ ૪૨૫, રૂ. એક.

૩ સ્વર્ગનો ખજાનો—

વિસ્તારવાળા ૧૨૫ દાખલા,  
પૃષ્ઠ ૩૯૦, રૂ. એક.

૪ સ્વર્ગનાં રત્નો—

જ્ઞાસુઓને ખાસ ઉપયોગી  
૧૦૧ દાખલા, રૂ. એક.

૫ સ્વર્ગનો આનંદ—

અનુભવી સમજણના ૭૫ દા-  
ખલા, પૃષ્ઠ ૪૦૦, રૂ. એક.

ખાસ ઉપયોગી:—

૬ સ્ત્રીઓનું સ્વર્ગ—

સ્ત્રીઓએ વાંચવા લાયક, પૃષ્ઠ  
૪૪૦, રૂ. દોઢ.

૭ સ્વર્ગનાં સુંદરીઓ—

સ્ત્રી ઉપયોગી નવું પુસ્તક,  
અનુકરણ કરવા વાળા પા-  
ત્રોના વર્ણન સાથે, પૃષ્ઠ  
૫૦૦, રૂ. દોઢ.

૮ જીવાની જાળવવાના ઉપાયો,

ખાસ વાંચવા લાયક, રૂ. દોઢ.

જમાનાને અનુસરતાં:—

૯ સંસારમાં સ્વર્ગ—

વિદ્વાનોમાં વખણાએલું,  
પૃષ્ઠ ૪૦૦, રૂ. દોઢ.

૧૦ સાચું સ્વર્ગ—

ખાસ વાંચવા લાયક,  
પૃષ્ઠ ૬૨૫, રૂ. દોઢ.

૧૧ સ્વર્ગની સીડી—

ગીતાના મહાન સિદ્ધાંતો  
રહેલી રીતે સમજાવેલા છે.  
પૃષ્ઠ ૪૫૦, રૂ. દોઢ.

૧૨ બાળકોની વાતો ભા. ૧લો.

૧૩ નવાયુગની વાતો ભા. ૧લો.

૧૪ નવાયુગની વાતો ભા. ૨જો.

૧૫ નશીબ ફેરવવાની કુચી.

૧૬ આર્થ વિધવા.

૧૭ પ્રેમ પ્રેમ ને પ્રેમ.

૧૮ કાઠીયાવાડી તોપ.

૧૯ ના. શહેનશાહનું જીવન.

૨૦ અમૃત વચ્ચનો.

દરેકનું પોષ્ટેજ વી. પી. જુદું.

વૈધ અમૃતલાલ સુંદરજી પઢીયાર,

કાઠીયાવાડીંગ, કાલખાદેવી રોડ, મુંબાઈ-૨.



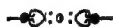
# જુવાનીજીવવાના ઉપાયો.

લખનાર:-

વૈદ અમૃતલાલ સુંદરજી પટિયાર,  
ડૅ. કાલ્યાદેવી, મુંબઈ.

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર:-

બુકસેલર ઝવેરભાઈ ઉમેદભાઈ પટેલ,  
ડૅ. રીચીરોડ, અમદાવાદ.



પ્રથમાવૃત્તિ.

પ્રત ૧૩૦૦.

સંવત ૧૯૭૪.

સને ૧૯૧૮.

શ્રી “ સત્યનારાયણ ” પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં પટેલ ભોતીલાલ  
કાળીદાસે છાપ્યું. ડૅ. પાનાભાઈની વાડીમાં—અમદાવાદ.

કિંમત રૂપિયો દોઢ.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી ગ્રંથીરાઈર-સંગ્રહ  
૭૬૦૪

---

---

આ પુસ્તક મળવાનું ઠેકાણું:-

વૈદ અમૃતલાલ સુંદરજી પઢિયાર,  
ડે. હાથી ખીલ્ડીંગ, કાલગાદેવી રોડ, મુંબઈ.

બુકસેલર ઝવેરભાઈ ઉમેદભાઈ પટેલ,  
ડે. રીચીરોડ, અમદાવાદ.

તથા ખીજ નાણીતા બુકસેલરોને ત્યાંથી પણ મળી શકશે.

---

---

# અર્પણ પત્રિકા.

મારી સ્વર્ગવાસી સૌ. જ્ઞાલી જ્ઞેન ગુલાબબાઈ !

જ્ઞેન ! તારૂં હૃદય ખીલતા ગુલાબના જેવું સુંદર, નાનુક અને મુગંધીવાળું હતું; તારો આત્મા ઉછળતો હતો; તને જ્ઞાનની ભૂખ લાગેલી હતી; તારા સવાલો મને ઉડાણમાં લઈ જતા હતા અને તે સમજાવવા માટે મારે વિચારોની તૈયારી રાખવી પડતી; તેમજ તારે લીધે જ્ઞાનના ઘણા વિષયોમાં હું તાજે રહી શકતો હતો. જ્ઞેન, તું મારા ઉંચ હેતુઓ તથા મારૂં હૃદય સમજી શકતી હતી, અને મારી જૂલો સામે જોતી નહિં પણ મારા ગુણો સામે જ જોતી હતી. લાંબા વખતનો દરરોજનો મંદવાડ તથા આંખોની સખ્ત વેદના છતાં પણ એ દુઃખ ધીરજથી ખમી એ દુઃખની વચ્ચે પણ તું જ્ઞાનના ને ભક્તિના આનંદો ભોગવતી હતી.

જ્ઞેન, માતાના ડહાપણનો અને પિતાની ભલામનો તને વારસો મળેલો હતો. તારા પતિ ઉપર તારો અપૂર્વ પ્રેમ હતો તથા તારા અદ્ભુત શક્તિવાળા નાના પુત્ર માટે તને બહુજ માન હતું. વીસ વરસની ભર જુવાન ઉમર છતાં તારા મંદવાડ વખતે તે સંસારના મોહના વિષયોમાંથી ચિત્ત તદ્દન કાઢી નાંખ્યું હતું, અને અંતરમાંથી સાચી સન્યાસીની બની ગઈ હતી.

જ્ઞાલી જ્ઞેન, ભર જુવાનીમાં આવી પડેલા તારા લાંબા મંદવાડે “સ્ત્રીઓની જુવાની જળવવાના ઉપાયો” નું બીજ મારા મનમાં રોપ્યું હતું, તેથી “જુવાની જળવવાના ઉપાયો” નામે આ મારા ખાસ સ્ત્રી ઉપયોગી પુસ્તકમાં તારૂં નામ જળવાઈ રહે તો મને સંતોષ થાય તે સારૂ તથા તારા આ બધા ગુણો આપણા દેશની ઘણી જ્ઞેનો જાણે તો તેમાંથી કાઢકને પણ કાંઈક ફાયદો થાય એવી શુભેચ્છાથી મારા અંતરની ઉંડી લાગણીથી આ પુસ્તક હું તને અર્પણ કરું છું.

ચોરવાડ ( કાઠિયાવાડ )

તારીખ ૭-૬-૧૯૧૭.

તારો જ્ઞાલો ભાઈ  
અમૃતલાલ સુંદરજી.

## પ્રસ્તાવના.

આપણા દેશની સ્ત્રીઓની તનદુરસ્તી હાલના વખતમાં બહુજ નબળી પડતી જાય છે, એ નિર્વિવાદ છે. જ્યારે સાઠ પાંસઠ વરસની ઉમરની વૃદ્ધ ડોશીઓને જોઈએ અને તેમની સાથે ચાલીસ પીસ્તાલીસ વરસની પુખ્ત ઉમરની તેમની છોકરીઓને જોઈએ, તથા એ બાઈઓની સાથે વીસ વરસની ઉમરની તેમની જુવાન છોકરીઓને જોઈએ અને વળી એ જુવાન છોકરીઓનાં બે ચાર વરસનાં મેઘનાં જેવાં શીકાં ફૂલ ને બહેંતીયાં છોકરાંઓને જોઈએ ત્યારે આપણી સ્ત્રીઓની તનદુરસ્તી કેટલી બધી બગડતી જાય છે અને તેઓનાં કદ કેટલાં બધાં ન્હાનાં થતાં જાય છે, તેનો આપણને ખરા ખ્યાલ આવી જાય છે.

વૈદકના મ્હારા લાંબા અને બહોળા અનુભવને લીધે હું હિમતથી કહી શકું છું કે મેંકડે પોણોસો કરતાં વધારે સ્ત્રીઓ પ્રદરના, ઋતુશ્રાવના, ગર્ભાશયના ને અજીર્ણના રોગવાળી હોય છે; એટલુંજ નહિ પણ દરસાલ ને દરરોજ એવા રોગો તથા હિસ્ટીરીઆ અને ક્ષય જેવા જીવલણ રોગો વધતાજ જાય છે, અને જો એમને એમ રોગો વધવા ચાલુજ રહે તો આગળ જતાં આપણા દેશની સ્ત્રીઓના શું હાલ થાય ? એ બહુ વિચારવા જેવો સવાલ છે.

વળી આ વાત પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે હાલના વખતમાં દરસાલ કસુવાવડના કેસ વધતા જાય છે, અને જુવાન સ્ત્રીઓની સુવાવડમાં થતા મરણની મંખ્યા પણ બહુજ વધતી જાય છે. આવી બાબતના સત્તાવાર આંકડા રાખવાની આપણા દેશમાં રીત નથી, એટલે એ બાબતના ખરા આંકડાઓ આપણને મળી શકે એમ નથી, પણ કદાં કાંઈ અનુભવી માણસ પોતાની નાતના કે પોતાના ગામના એ બાબતના ખરા આંકડાઓ આપણને બતાવે તો આપણને અજબબી લાગ્યા વના અને ત્રાસ થયા વિના રહે નહિ.

છેલ્લાં ત્રીસ વરસમાં કસુવાવડના અને સુવાવડમાં થતા સ્ત્રીઓના મરણના કેસ એટલા બધા વધી ગયા છે કે જો હમણાંથીજ સ્ત્રીઓની જુવાની જળવવાના ઉપાયો નહિ લઈએ તો એ લયંકર ખરાબી બહુ ભારે પડી જશે. એમાં કંઈ શક નથી; માટે સ્ત્રીઓની જુવાની જળવાએલી રહે એવા સાદા, રહેલા, સાચા ને અનુભવી ઉપાયો બતાવવાની હવે જરૂર છે. તે સારૂ એ બધી વાતો ધ્યાનમાં રાખીને આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે.

વધારે પડતી કસુવાવડ થવાનું અને સુવાવડમાં વધતાં જતાં સ્ત્રીઓનાં મરણનું મુખ્ય કારણ એજ છે કે, સ્ત્રીઓની નબળી તનદુરસ્તી, સ્ત્રીઓનાં પચીસ વરસમાં અરધો પુટ જેવ થતાં કદ, અને અહાર-વિહારમાં અતિપાણું કે ઓછાપણું એજ છે. એ બધી બાબતો સ્ત્રીઓની રીત પ્રમાણે, સ્ત્રીઓની ભાષામાં, સ્ત્રીઓના અનુભવી દષ્ટાંતોથી સમજાવવી, એ તેઓને રોગથી બચાવવાની ને તેઓની જીવાની જાળવવાની કુચી છે.

આ જગતમાં સૌને જીવાની ગમે છે; કારણ કે આત્મા કોઈ દિવસ બાળક કે ધરડા થતો નથી, તે તો સદાય જેવો છે તેવોને તેવોજ રહે છે; એટલુંજ નહિ પણ પ્રભુ પોતે પણ બાળક કે ધરડા થતા નથી પણ સદાય જેવો છે તેવોજ રહે છે, અને સ્વર્ગમાં રહેનારા દેવો પણ ધરડા થતા નથી તથા પ્રભુની હજુરમાં રહેનારા મુક્ત મહાત્માઓ પણ ધરડા થતા નથી. કારણ કે ઘડપણમાં નિર્બળતા છે, ઘડપણમાં રોગ છે, ઘડપણમાં શક્તિઓનો ક્ષય થાય છે, અને ઘડપણ મોતના મોઢામાં લઇ જાય છે, માટે કોઈને ઘડપણ ગમતું નથી, અને તેમાં પણ કવચતનું ઘડપણ એ તો ઘણુંજ ખરાબ છે. કુદરતના નિયમ પ્રમાણે અવસ્થાએ ઘડપણ આવે, એ જીંદી વાત છે, અને જીવાનીમાંજ ઘડપણ આવી જાય એ જીંદી વાત છે. અને તેમ છતાં આપણે જોઈએ છીએ કે, હાલના વખતમાં આપણા દેશમાં લાખો સ્ત્રીઓને ભર જીવાનીમાંજ અરધું ઘડપણ આવી જાય છે. એવી સ્થિતિમાંથી તેઓને બચાવવાની જરૂર છે, કારણ કે સ્ત્રીઓની તનદુરસ્તી ઉપર બિવિધની પ્રજના શરીરના બંધારણનો આધાર છે, માટે સ્ત્રીઓની તનદુરસ્તી ઉપર જેટલું ધ્યાન અપાય તેટલું થોડુંજ છે.

કેટલાક સારા સારા માણસો પણ “સ્ત્રીઓની જીવાની જાળવવાના ઉપાયો” એ શબ્દોનો ખોટો, અધુરો અગર એક તરફી અર્થ કરે છે; પણ તેઓએ જાણવું જોઈએ કે, માત્ર વિષયો ભોગવવા સારૂં કાંઈ જીવાની જાળવી રાખવાની નથી, પણ જીવાનીમાં કુદરતીબળ છે, જીવાનીમાં કર્તવ્ય બજાવવાની શક્તિ છે, જીવાનીમાં હૃદયના ઉત્તમ ભાવોને ખીલવાનો જોસ છે, જીવાનીમાં સારી સંતતિ ઉત્પન્ન થાય છે, જીવાની સ્વભાવિક રીતેજ સૌને ગમે છે, જીવાનીનાં મહાત્માઓ મહિમ્ન ગાય છે, જીવાનીને જગતનું વૈદકશાસ્ત્ર વખાણે છે, અને જીવાની સ્વર્ગના દેવતાઓને પણ પ્રિય છે; એટલુંજ નહિ પણ જીવાની લંબાવવા ઉપર જીંદગી લંબાવવાનો આધાર છે, તથા પ્રજના શરીરબળ અને મનોબળ ઉપર દેશની ઉન્ન-

તિનો આધાર છે, અને એ બન્ને જાતના બળનો આધાર જીવાનો ટકાવી રાખવા ઉપર છે. માટે યાદ રાખજો કે જીવાનીને ટકાવી રાખવી એ કાંઈ ન્હાની સુની વાત નથી, પણ એ દરેક માણસની પવિત્ર ફરજ છે, અને તે મ્હોટામાં મ્હોટી ફરજ છે. આરો-અતાના રક્ષણ સારજ તથા લાંબા કાળ સુધી જીવાની જાળવવા સારજ જગતની અનેક કળાઓ છે, એ માટેજ બધી જાતના ધંધા રોજગારો છે, અને જીંદગી લાંબાવવા માટેજ સૌ જાતનાં શાસ્ત્રો છે. આમ હોવાથી સ્ત્રીઓની જીવાની જાળવવાના ઉપાયો બતાવવા એ બહુજ સુંદર ને બહુજ ઉત્તમ કામ છે; કારણ કે સ્ત્રીઓ એ જગતની માતા છે, સ્ત્રીઓ એ શક્તિ છે, અને સ્ત્રીઓ એ જગતનું મૂળ છે. એટલે મૂળમાં પાણી રેડ્યું હોય તો તે કાળ પાંદડાંને પહોંચી જાય છે અને મૂળ સારાં હોય તે ઝાડનાં ફુલ ફળ પણ સારાં હોય છે.

સ્ત્રીઓની જીવાની જાળવવાની વાતને આપણા દેશના સારા સારા માણસો પણ ન્હાની સમજે છે, અને એમાં તેઓને શરમ લાગી જાય છે, તેથી એ સંબંધી આપણા દેશમાં સ્વતંત્ર પુસ્તકો નથી; પણ યુરોપ, અમેરીકા વગેરે સુધરેલા મુલકોમાં સ્ત્રીઓની જીવાની જાળવવા ઉપર તથા સ્ત્રીઓની ખુશસુરતી વધારવા ઉપર બહુજ બાર મુકવામાં આવે છે, તેથી ત્યાં એ બાબતનાં હજારો પુસ્તકો છે, અને તેમાં ઘણાંએ કુદરતી ઉપચારો, ઘણીએ દવાઓ, ઘણીએ કસરતો તથા ઘણી જાતની ટાપરીપ બતાવેલી હોય છે. એ બધુંજ આપણા દેશના લોકોને અનુકુળ થાય તેમ નથી; પણ તેમાંથી સહેલી ને અગત્યની બાબતોનું સાહિત્ય આપણી ભાષામાં ઉતરે તો એ બહુ ખુશી થવા જોગ છે.

કઈ કઈ સ્ત્રીઓએ કેવા કેવા ઉપાયોથી પોતાની જીવાની જાળવી રાખી એ બાબત આ પુસ્તકમાં જણાવેલી છે, અને તેમાં ઘણાંએ ઉપાયો બતાવેલા છે. તેમાંથી જીદી જીદી પ્રકૃતિની સ્ત્રીઓને જીદા જીદા ઉપાયો ગમી જાય અને તે પાળતાં આવડી જાય તેવા છે. નીતિને બાજુમાં રાખીને, ધર્મને નજર સામે રાખીને, વૈદકશાસ્ત્રને અનુસરીને, દેશકાળ સામે જોઈને, સ્ત્રીઓની રીતભાત, સ્વભાવ તથા પ્રકૃતિ સમજીને અને આપણા ધર સંસારના હાલના સંજોગો જોઈને જીવાની જાળવવાના ઉપાયો બતાવેલા છે, અને તે પણ માત્ર સિદ્ધાંતો બતાવવાને ખાતરજ નહિ, પણ અનુભવમાં આવી શકે તે રીતે બતાવેલા છે.

“જીવાની જાળવવાના ઉપાયો ભાગ બીજો” લખાય છે, તેમાં

કદ કદ સ્ત્રીઓની કેવા કેવા કારણોસર જીવાની બગડી, અને કેવી રીતે કદ કદ જાતની ભુલો કરવાથી જીવાનીમાંજ ધરડપણ આવી ગયું, તે બાબતો બતાવવામાં આવી છે. એટલે તે પુસ્તક પણ બહુજ ઉપયોગી થઇ પડશે એમ મને ખાત્રી છે.

છેલ્લાં ત્રીસ વરસ થયાં હું જનસ્વભાવનો અભ્યાસ કરું છું, અને તેમાં પણ સ્ત્રીઓના સ્વભાવનો, રીતભાતનો, આચારવિચારનો, અને તેઓની જીંદગી ગાળવાની ટેવોનો ખાસ અભ્યાસ કરું છું; એટલે ઇશ્વરકૃપાથી સ્ત્રીઓની પ્રકૃતિનાં ધણાં રહસ્યો મ્હારી નજર આગળ તર્યા કરે છે, અને મ્હારા હૃદયમાં રમ્યા કરે છે, તે મ્હારા લાંબા ને ઉંડા અભ્યાસનાં ફળો આવી જાતનાં સ્ત્રી ઉપયોગી પુસ્તકો મારફત હું જગતની સેવામાં મુકવા ઇચ્છું છું, અને એવી તક જલદી મળે એમ પ્રાર્થના કરું છું.

છેવટ એજ કે મ્હારી સંપૂર્ણ ખાત્રી છે કે જે સ્ત્રીઓ જીવાની જાળવવાના આ ઉપાયોનું મનન કરશે અને પોતાથી બની શકે તે પ્રમાણે એ નિયમો પાળવાની કાશીશ કરશે તો તેની થોડી ધણી પણ તનદુસ્તી સુધર્યા વિના રહેશે નહિ. મ્હારી બહેનોની તનદુસ્તી સુધરે ને થોડાંક વધારે વરસો સુધી તેઓની જીવાની જાળવાયેલી રહે એ કરતાં વધારે આનંદ બીજો કયો ? અને મ્હારી મહેનતનું એ કરતાં વધારે સાફ રોકડીયું ફળ બીજું કયું ? કારણ કે સદ્ગુણો બીલે ત્યારેજ જીવાની જાળવી શકાય છે અને સદ્ગુણોને ખીલવવા એ કાંઈ મ્હાની સુની વાત નથી; માટે એવાં ફળ મળે એજ મ્હારી મહેનતનો પૂરતો બદલો છે, એમ હું માનું છું. આ પુસ્તકથી ધણી બહેનોને એ લાભ મળશેજ, એમ મ્હારી ખાત્રી છે, અને એ મ્હને બહુ મોટો સંતોષ છે.

સસ્તા સાહિત્ય તરફનું સસ્તી કિંમતે લાગવત છપાવવાનું મોટું ખર્ચાળ કામ જેણે ફતેહમંદીથી પાર પાડ્યું હતું તે અમદાવાદના જાણીતા બુકસેલર ઝવેરભાઈ ઉમેદભાઈ પટેલે આ પુસ્તક છપાવવાની ગોઠવણ કરેલી છે, માટે તેમને ધન્યવાદ ધટે છે.

લડાઇને લીધે કાગળો વગેરેની અતીશય મોંઘવારીના વખતમાં આવું કિંમતી, મોટું અને સુંદર પુસ્તક દોઢ રૂપિયાની સસ્તી કિંમતે બહાર પાડી શકાયું છે એથી મને સંતોષ થાય છે, અને આશ્ચર્યજનક કે વાંચનાર ભાઈ બહેનો જેમ અને તેમ તેનો વધારેમાં વધારે લાભ લેવાની મહેરબાની કરશેજ.

ચારવાડ

કાઠિયાવાડ.

તા. ૨૦-૪-૧૭

} વેદ અમૃતલાલ સુંદરજી પઠીયાર.

# જાહેર અખર.

**ભાવ પ્રકાશ.** } વૈદકનો અપૂર્વ ગ્રંથ. મૂળ શ્લોક સાથે  
 } ગુજરાતી ટીકાવાળો, એ. ભાગમાં આધેલો.

છ. વૈદ્યોને તેમજ દરેક ગૃહસ્થને પાસે રાખવા યોગ્ય છે. કીંમત રૂ. ૬)  
 પૌરુષ અર્થ રૂ. ૦ાઁ

**પંચીકરણ.** } સદ્ ગુરૂશ્રી રામબાવાકૃત પંચીકરણ પુષ્કળ  
 } દષ્ટાંતો, સિદ્ધાંતો ટીકા અને વિવેચન સહિત  
 છાપેલું છે. વેદાંતજ્ઞાનનો એના જેવો ઉત્તમ ગ્રંથ ખીજે એક નથી.  
 કીંમત રૂ. ૧)

**પ્રીતમનીવાણી.** } ભક્તિ જ્ઞાન ને વૈરાગ્યના ૪૦૦ ઉપરાંત  
 } પદોનો સંગ્રહ છે. કીંમત માત્ર પાંચ  
 આના છે.

**ભજન રતનાકર.** } એમાં ઘણાં અસરકારક ૬૨૫ ભજનો  
 } નો સંગ્રહ છે. કીંમત માત્ર દશ આના છે.

**પૌરાણ કર્મ દીપિકા.** } પુરાણોક્ત કર્મ કાંડનો આ  
 } ઉત્તમ ગ્રંથ છે. એને બૃહત્  
 ક્રિયામાળા સંગ્રહ પણ કહે છે; એમાં સવિસ્તર ગ્રહશાન્તિ, વાગ્દાન,  
 વિવાહસંસ્કાર, વાસ્તુ વિગેરે શાંતિઓ, લઘુરૂદ્રપ્રયોગ, નવે ગ્રહોના, જપની  
 વિધિ, મૃત્યુંજય જપવિધિ, શીવપ્રોડશોપચાર પૂજા, ઉદ્યાપનો ગંગા-  
 પૂજન, કાશી, દારકા, ગોદાવરી અને ત્ર્યંબકની નામાવળીઓ, દશા,  
 દ્વાદશાહ, ત્રયોદશા, માસિક અને સાંવત્સરિક શ્રાદ્ધનીવિધિ વગેરે ઘણા  
 વિષયો આપેલા છે. કીંમત એક રૂપીઆ.

## બાલબોધ જ્યોતિષ સારસંગ્રહ

### ગ્રહગોચર સહિત

જ્યોતિષ વિદ્યાર્થીઓને તથા હરેક માણસને ઘણું ઉપયોગી  
 પુસ્તક છે જ્યોતિષ વિદ્યાનું આ પ્રથમ પુસ્તક છે. પાકુ પૃકું કીંમત  
 સાત આના.

**રવિકાન્ત.** } સુબોધક, રસિક અને ઉત્તમજ્ઞાન આપનાર  
 } પુસ્તક કી. રૂપીઆ એ.

શુકસેલર, ઝવેરભાઈ ઉમેદભાઈ પટેલ,  
 રીઝીરાડ—અમદાવાદ.



# સકળ શાસ્ત્ર નિરૂપણ.

એમાં નીચે લખ્યા મુજબ ૧૪ વિષયો વર્ણવેલા છે.

- ૧ એકથી ૧૦૦ સુધીના શબ્દોનું વર્ણન ધણું સરસ આપેલું છે.
- ૨ સંસ્કૃત પ્રાકૃત શબ્દ રતનાવળી—નામનો કાશ છે.
- ૩ અનેકાર્થ શબ્દ રતનાવળી—એમાં એક શબ્દના જેટલા અર્થ થતા હોય તે બધા ગણાવેલા છે.
- ૪ શુદ્ધસ્થ ધર્મ—એમાં સંસારીઓના શા શા ધર્મ છે તે વર્ણવેલું છે.
- ૫ શિવલિંગ તથા ચિંતામણી પૂજન તથા કૃળ—શીવમાર્ગી-ઓને ખાસ ઉપયોગી છે.
- ૬ વૈદક શાસ્ત્ર—એમાં વૈદકીય વિષયો તથા કાળજ્ઞાન વર્ણવેલું છે.
- ૭ સામુદ્રીક શાસ્ત્ર—એમાં સ્ત્રી પુરુષોના સર્વ અવયવોના ચિન્હો ઉપરથી તેનું શુભાશુભ કૃળ બહુ સારી રીતે વર્ણવેલું છે.
- ૮ શાળીહોત્ર એટલે ઘોડાઓનીપરીક્ષા—તથા તેનું શુભાશુભકૃળ.
- ૯ કાવ્ય શાસ્ત્ર—એમાં પીંગળ સંબંધી સર્વ જાતની કવિતાઓનું વર્ણન છે.
- ૧૦ સ્વરોદય શાસ્ત્ર—એમાં સંસ્કૃત પ્રાકૃત અનેક ભાષાના અંથો ઉપરથી સ્વરોદયનું અચ્છી રીતે વર્ણન કર્યું છે. ચંદ્ર સૂર્ય નાડી ઉપરથી અનેક જાતના પ્રશ્નોનું ભવિષ્ય કથન કરી શકાય છે.
- ૧૧ સંગીત શાસ્ત્ર—એટલે ગાયન વિદ્યા; એમાં સપ્તસુર, આલાપ, તાલ, છ રાગ તથા છત્રીશ રાગણીઓનું વર્ણન કરેલું છે.
- ૧૨ જ્યોતિષ શાસ્ત્ર—એમાં અનેક અંથોનું દોહન કરી જ્યોતિષ વિદ્યાનું ધણું સારું વણન કરેલું છે. એના વાંચવાથી દરેક મનુષ્ય જાતે જોશી બને છે. તમામ પ્રકારનાં મુહુર્તો, દશાઓ, પંચાંગ ઉપરથી વર્ષનો રાજા મંત્રી વિગેરે સારપત્રિકા જાણવાની રીત, વર્ષમાં સુકાળ દુકાળ જાણવાની રીત, વિગેરે ધણી ખારીક વાતોનું જ્ઞાન આપેલું છે અર્થાત્ ગાગરમાં સાગર સમાવેલ છે.
- ૧૩ શીલ્પ શાસ્ત્ર—એમાં રાજવલ્લભ, અપરાજીત, વસ્તુ કૌસ્તુભ, રત્નમાળા વગેરે અનેક અંથો ઉપરથી હમારતો, મેહેલો, વાવો, કુવા, તળાવ વગેરે ચણાવવાનાં ખાસ મુહુર્તો, ભૂમિશોધન, અષ્ટ આયોનો વિચાર, યોગ્યાયોગ્ય કાષ્ટનો વિચાર, દ્વારમેદ, વાસ્તુ સંબંધી તમામ પ્રકારનું વર્ણન વગેરે ધણી બાબતો વર્ણવેલી છે.
- ૧૪ ચારે યુગના ધર્મની વ્યવસ્થા—એ રીતે ચૌદ વિષયોનો મોટો અંથ જેની કીમત પ્રથમ રૂ. ૫) હતી તે હાલમાં ફક્ત ૧૥ માં મળશે. પોષ્ટ ખર્ચ રૂ. ૧૫ જુદું.

શુકસેલર, ઝવેરભાઈ ઉમેદભાઈ પટેલ,  
રીઝીરાઈ—અમદાવાદ.

# અનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧ પતિપ્રેમથી જીવાની જળવાઈ રહે છે.	૧
૨ બાળકો ઉપરના પ્રેમથી જીવાની જળવાઈ રહે છે.	૧૧
૩ સાચી ભક્તિ જીવાનીને જળવી રાખે છે.	૨૪
૪ પરમાર્થનાં કામો કરવાથી જીવાની જળવાએલી રહે છે.	૪૨
૫ શરીરનો, મનનો અને રોગનો શું સંબંધ છે ? એ સમજવાથી જીવાની જળવી શકાય છે.	૬૪
૬ સારી રીતે કસરત કરવાથી પણ જીવાની જળ- વાઈ રહે છે.	૮૭
૭ ઉઘોગી જીવન ગાળવાથી હું મારી જીવાની જળવી શકું છું.	૯૩
૮ સૌન્દર્ય જળવવાના ઉપાયો કરવાથી જીવાની જળવાએલી રહે છે.	૧૨૭
૯ કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવાથી જીવાની જળ- વાઈ રહે છે.	૧૭૩
૧૦ યોગની ક્રિયાઓ કરવાથી હું મારી જીવાની જળવી શકું છું.	૨૨૯
૧૧ સાદી સાદી ધરગતુ દવાઓની મદદથી હું મારી જીવાની જળવી શકી છું.	૨૮૨
૧૨ આત્મિકજીવનથી જીવાની જળવાઈ રહે છે.	૩૩૬



# સ્ત્રીઓની જુવાની જળવવાના ઉપાયો.

## ૧. પતિપ્રેમથી જુવાની જળવાઈ રહે છે.

પ્રેમકુંવરબાઈ નામે એક બહુ સુંદર શેઠાણી હતી, તેની ઉંમર ૪૫ વર્ષની હતી, છતાં પણ તે બાણે ૨૫ વર્ષની ઉંમરની જુવાન બાઈ હોય તેના જેવી જુવાન ને ખુબસુરત દેખાતી હતી. કોઈ માણસ એમ ધારી શકે નહિ કે પ્રેમકુંવરબાઈની ઉંમર ૪૫ વર્ષની હશે. પ્રેમકુંવરબાઈની જુવાની જળવવાની રીતનો લેહ બાણવા ઘણી સ્ત્રીઓ આતુર હતી. કારણ કે સૌંદર્ય અને જુવાની એ જાને એવી સુંદર ને એવી કિંમતી વસ્તુ છે કે તે કોને ન ગમે ? ગોરખ અને મત્સ્યેન્દ્ર જેવા યોગીઓ પણ પોતાની જુવાનીને સદાય જાળવી રાખવા માગે છે, ત્યારે સુંદર નાબુકડી સ્ત્રીઓને જુવાની જાળવવી ગમે એમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

ઘણી સ્ત્રીઓને પ્રેમકુંવરબાઈની જુવાની જાળવી રાખવાની ઢળા માટે અહેબાઈ લાગતી હતી, અને તેઓ એમ ધનિષ્ઠી હતી, કે અમને પણ જુવાની જાળવવાની મુક્તિ અપાવી જાય તો કેવું સાફ ? પણ ખીલ ઘણી સ્ત્રીઓ એમ

સમજતી હતી કે, પ્રેમકુંવરને પોતાના શરીર સાથે લેણાદેવી છે તેથી શરીર સાફ રહે છે. કોઈ સ્ત્રીઓ એમ કહેતી હતી કે, એનાં પૂર્વનાં પૂણ્ય છે, તેથી એવું ને એવું રૂપ રહ્યું છે. કોઈ સ્ત્રીઓ એમ કહેતી કે, એણે કાંઈ દવા ખાઈ લીધી છે, તેથી તેને ઘડપણ જણાતું નથી, અને કોઈ સ્ત્રીઓ એમ કહેતી કે, એના શરીરનો ખાંધો સારો છે, અને એને લુગડાં ઘરેણાંની ટાપટીપ કરતાં આવડે છે તેથી તે સારી લાગ્યા કરે છે; બાકી એમાં યુક્તિ તે શું હોય? જીવનની બળવવી એ કાંઈ આપણા હાથમાં છે? એ તો જેમ કર્મમાં લખ્યું હોય તેમ થાય, કે ભગવાનની મરજી હોય તેમ થાય, પણ આ બધી વાતોથી લલિતાના મનનું સમાધાન થતું નહિ. તેને એમ લાગતું કે, જીવનની બળવવા માટે કાંઈ યુક્તિઓ છે કે નાહ? એ સંબંધી મ્હારે પ્રેમકુંવરખાઈને પૂછવું જોઈએ, અને તેનો ખુલાસો જાણવો જોઈએ. પણ એની સાથે મને ઓળખાણ નથી માટે તેની ઓળખાણ કેમ કરવી એ વિચારમાં હતી, એટલામાં તેની જ્ઞેનપણી રસિકાએ કહ્યું કે પ્રેમકુંવર શેઠાણીને ત્યાં કાઠીઆવાડની એક રાણી આવેલાં છે, તે માટે આજે ત્યાં ગરબા ગાવાના છે એ માટે તેણે મને કહ્યું છે કે, તમારી જ્ઞેનપણીઓને તેણી આવજો. માટે હેં લલિતા જ્ઞેન! તમે આવી શકશો? તમને કવિ ન્હાનાલાલના ન્હાનાન્હાના રાસમાંથી ઘણી સારી ગરબીઓ ગાતાં આવડે છે, અને તમારો અવાજ પણ બહુ મીઠો છે એટલે તમારા મિલાપથી પ્રેમકુંવર શેઠાણી બહુ રાજ થશે અને રાણી સાહેબની પણ ઓળખાણ થશે. માટે ત્યાં આવો તો મહેરબાની.

એ સાંભળીને લલિતાએ રાજી થઈને કહ્યું કે, ઓહો! ઇશ્વરની કૃપા તો જીઓ! પ્રેમકુંવર શેઠાણીને મળવા માટે હું વિચાર કરતી હતી અને કેમ મળવું એ માટે મુંઝતી હતી, એટલામાં તો તેને ત્યાં જવાનું સામું આમંત્રણ આંખુ? ખરેખર પ્રભુ ક્યાણુ છે, એમ કહીને તેણે કહ્યું કે, લલે જેન, હું ખુશીથી તમારી સાથે આવીશ.

એ પછી રસિકાની સાથે લલિતા પ્રેમકુંવર ખાઈને ત્યાં બઈ અને ત્યાં ગરબા ગાયા. એ ગરબા રાણી સાહેબને લલિતા



પ્રેમકુંવર શેઠાણીને બહુ પસંદ પડ્યા, તેથી પ્રેમકુંવર શેઠાણીને અને લલીતાને એ પહેલાજ પ્રસંગથી ઘણી સારી દોસ્તી થઈ ગઈ, એ પછી લલીતાએ પ્રેમકુંવર શેઠાણીને કહ્યું કે, હું તમને ઘણાં વરસ થયાં જોયા કરું છું. દસ વરસ પહેલાં જ્યારે મહારાં લગ્ન થયાં ત્યારે મેં તમને જોયાં હતાં, ત્યારથી તમને હું એવાંને એવાં દેખું છું અને હું તો એ છેલ્લાં દસ વરસમાં અર્ધી ઘરડી થઈ ગઈ છું; એનું કારણ શું ? તમે તમારી જુવાનીને કેમ જળવી શકો છો ? હું ધારી શકું છું કે તમને ૩૫ વરસ તો થયાંજ હશે, છતાં પણ તમે જાણે મહારાથી નાનાં દેખાતાં હો, તેવાં લાગો છો, અને હું તમારી નજર આગળ દશ વરસ ઉપર ૧૪ વરસની છોકરી હતી, તે આજે અર્ધી ઘરડી જેવી લાગું છું એનું કારણ શું ? ત્યારે પ્રેમકુંવર શેઠાણીએ કહ્યું કે, લલીતા ! મને ૩૫ તો નહિ પણ ૪૫ વર્ષ થયાં છે, અને આવતે અઠવાડીએ ૪૬ મું વરસ બેસવાનું છે. એ વખતે તું ગરબા ગાવા આવજો ને જમવાનું પણ અહીંજ રાખજો, તારી સોબત મને બહુ ગમે છે. પણ તારા શરીરના બેહાલ જોઈને મને બહુ દીલગીરી લાગે છે. આમ વાત થતી હતી એટલામાં પ્રેમકુંવર શેઠાણીની ભત્રીજી વસંતબેને અધીરી બની જઈને વચમાંજ પૂછ્યું કે, હેં કાકી ! પણ તમે જુવાન કેમ રહ્યાં છો એ કુંચી તો બતાવો ? એ કુંચી બતાવશો કે નહિ ? લલીતાખડેને એ બહુ મજેનો સવાલ પૂછ્યો છે.

પ્રેમકુંવર શેઠાણીએ કહ્યું, કે દિકરી ! એમાં કાંઈ છુપાવવા જેવું હોય કે ? એવી વાત તો સૌને ખાસ ચાહીને કહેવી જોઈએ, આપણા જીવનમાંથી કોઈને કાંઈ લાભ મળતો હોય કે કોઈને કાંઈ શીખવાનું મળતું હોય તો એ કરતાં વધારે સારી વાત બીજી કઈ ? માટે લલે ખુશીથી તમે સૌ એ ખુલાસો સાંભળો.

મહારી જુવાની જળવાઈ રહી છે તેનું મહોટામાં મહોટું કારણ, અને તેની ટુંકામાં ટુંકી કુંચી પ્રેમ છે, એમ હું માનું છું. મહારે મહોટે મહારાં વખાણ કરવાં એ કાંઈ ઠીક કહેવાય નહિ, પણ જ્યારે તમે મને એ સવાલ પૂછો છો, ત્યારે મહારે



ખુશ્ખા હીલે તમને જણાવવું જોઈએ કે, મહાર્ગ રૂપ જળવાઈ રહ્યું, તેનું કારણ પ્રેમ છે. તું મહારી દિકરી છે, અને લલિતા મહારી જડેનપણી છે, એટલે તેની આગળ વખાણની વાતો જેવું લાગે તેવી વાતો કહેવામાં પણ કાંઈ અડચણ નથી. માટે તમે સમજી લો કે, મહારી જીવાની જળવાઈ રહી છે તેનું કારણ પ્રેમ પ્રેમ ને પ્રેમજ છે. મને મહારા ઘણી ઉપર, મહારાં છોકરાંઓ ઉપર, મહારાં સગાંઓ ઉપર, મહારા રનેહીઓ ઉપર, મહારી ઓળખાણ પીછાણવાળાઓ ઉપર, અને બીજાં દરેક માણસો તથા પ્રાણીઓ ઉપર એટલો બધો પ્રેમ છે કે, એ પ્રેમનો ઘણી જડેનોને ખરો ખ્યાલ પણ આવી શકે નહિ. આવા પ્રેમને લીધેજ મહારી જીવાની જળવાઈ રહી છે, કારણ કે, બેન ! પ્રેમ એટલે શું ? એ તને ખબર છે ? મને તો એમ લાગે છે કે, પ્રેમ એ સ્વર્ગનું અમૃત છે, પ્રેમ એ પ્રભુના માથા ઉપરનું તાજ છે, પ્રેમ એ દેવોનું જીવન છે, પ્રેમ એ સ્વર્ગનું કેન્દ્ર છે અને પ્રેમ એ એક અજબ જેવો પ્રકાશ છે.

પ્રેમમાં બહુ છે, પ્રેમમાં રસાયણ છે, પ્રેમમાં પારસમણી છે, અને પ્રેમમાં ખુમારી લાવનારો દ્રાક્ષ રસ છે. આવા અમુલ્ય પ્રેમથી જેનાં હૃદયો ઉત્તરાતાં હોય તેની જીવાની જળવાયેલી રહેલી હોય તેમાં શું કાંઈ નવાઈની વાત છે ?

બેનો, સૂર્ય પ્રેમને લીધે પ્રકાશે છે. ચંદ્ર પ્રેમને લીધેજ શીતળતા આપે છે, સમુદ્ર પ્રેમને લીધેજ ઉછળે છે, અને ઓઠોમાં પ્રેમને લીધે મીઠાં ફળો ઉત્પન્ન થાય છે. આવો અમુલ્ય પ્રેમ આપણી જીવનમાં થોડોક નવો રસ રેડે એમાં કાંઈ નવાઈ છે ?

પ્રેમ ! આહા ! પ્રેમ ! એની તે શું વાત કરીએ ? પ્રેમમાં તો સર્વસ્વ છે. આ થોડાંક વરસની જીવાની તે શું હિસાબમાં છે ? પણ અનંતકાળની જીવાની આપે એવું પ્રેમમાં બળ છે. કારણ કે પ્રેમ એ પ્રભુનું તત્વ છે, અને પ્રેમમાંથીજ આ બધું બ્રહ્માંડ ઉત્પન્ન થયેલું છે, માટે પ્રેમ એ અલૌકિક વસ્તુ છે.

પ્રેમ સ્વર્ગ આપી શકે છે, પ્રેમ મોક્ષ આપી શકે છે, અને પ્રેમ પરમાત્માની સાથે તર્કુપ કરી શકે છે. ત્યારે પ્રેમ થોડાંક વરસની જીવાની આપે એમાં તે શું મોટી વાત છે કે એમાં શું

નહિ બની શકે એવું છે ?

બેન, જગતનું બધું સૌંદર્ય પ્રેમમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, એ તમે જાણો છો ? યાદ રાખજો કે જગતનું બધું સૌંદર્ય પ્રેમમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. ત્યારે આપણને પ્રેમ થોડુંક સૌંદર્ય આપે એમાં કંઈ નવાઈ નથી, એટલુંજ નહિ પણ નવાઈ તો એજ છે કે, આપણે પ્રેમના અવતારો છતાં આપણી અંદર હજી સુધી બહુજ થોડું સૌંદર્ય છે, એજ અભ્યવથી છે, અને એજ આપણી નાલાયકી છે. કારણ કે, વીજળી જેમ અમુક પ્રકારની બેટરીઓમાંજ રહી શકે છે, તેમજ પ્રેમને રહેવાનું સૌથી સારામાં સાફ ઠેકાણું તે શ્રીઓનું હૃદય છે. શ્રીઓના હૃદયમાં પ્રેમને રહેવું જેટલું ગમે છે તેટલું બીજે કોઈ ઠેકાણે તેને રહેવું ગમતું નથી. રાજાઓના તાજમાં પ્રેમ હોય છે, ઈંદ્રના ઈંદ્રાસનમાં પ્રેમ હોય છે. યોગીઓની સમાધીમાં પ્રેમ હોય છે, ભગતોની ભાવનાઓમાં પ્રેમ હોય છે. અને જગતમાં જ્યાં જ્યાં મીઠાશ છે તથા જ્યાં જ્યાં સૌંદર્ય છે, ત્યાં ત્યાં પ્રેમ રહેલો છે, પણ એ બધે ઠેકાણે પ્રેમને જેટલું રહેવું ગમે છે, તે કરતાં તેને શ્રીઓના હૃદયમાં રહેવું વધારે ગમે છે. અને જગતના બીજા કોઈ પણ ઠેકાણે રહેવાથી પ્રેમ જેટલો શોભે છે, તે કરતાં શ્રીઓના હૃદયમાં રહેવાથી તે ઘણુંજ વધારે શોભે છે. માટે જેની અંદર પ્રેમ વધારેલો હોય તેની જીવનમાં મીઠાશ હોય અને તેના શરીરમાં સૌંદર્ય હોય એમાં નવાઈ શું ? એ તો હોવુંજ જોઈએ.

લલિતાબેન, મને માફ કરજો, પણ આજે સાચી વાતોનો પ્રસંગ નીકળ્યો છે માટે મને કહેવા દે કે, તારામાં પ્રેમની ખામી છે, તેથીજ તું જીવાનીમાં ધરડી થતી જાય છે. અને મંજુલા તને પણ કહું છું કે, તું તારા વરના વાંકો શોધતી જાય છે, એ તારા પણ પ્રેમની ખામી છે, અને તે તને નહ્યા વિના રહેવાની નથી. આ સાંભળીને લલિતાએ નિસાસો નાખ્યો, અને તેની આંખમાંથી દડક દડક આંસુઓ નીકળી પડ્યાં, અને મંજુલા પણ ઠંડી પડી ગઈ અને વિચારમાં પડી ગઈ, એટલામાં પ્રેમકુંવરબાઈએ કહ્યું કે:—

તમે ડાકણ જેવી શ્રીઓ જોઈ છો ! જેની આંખોમાં ખાડા

પડેલા હોય અને એક જાતનું વેર વરસી રહ્યું હોય, જેની જીંદગીમાંથી મિઠાશ નીકળી ગઈ હોય અને જેનો મહેરો દિન-પ્રતિદિન ખરાબ થતો જતો હોય, જેના શબ્દોમાં કડવાંશ આવી ગઈ હોય, અને જેની લાગણીઓમાં સેતાન ભરાઈ ગયો હોય, એવી ચુડેલ જેવી સ્ત્રીઓ તમે જોઈ છે ? અને તેઓના એવા ખુરા હાલ શા માટે થાય છે એ તમે જાણો છો ? યાદ રાખજો કે એ પ્રેમભંગનું પ્રાયશ્ચિત્ત છે. પોતાના હૃદય મંદિરમાંથી પ્રેમના દેવને જેણે ઉઠાડી મૂક્યો હોય, તેના એવા હાલ થાય છે, કારણ કે બધી જાતના સૌંદર્યનો દાતા પ્રેમ છે. ફૂલમાં જે સૌંદર્ય છે તે પ્રેમનું છે, વિજળીમાં જે તેજ છે તે પ્રેમનું છે, કુમારિકામાં જે નિર્દોષપણું છે તે પ્રેમનું છે, અને જગતમાં જે કાંઈ સુંદર વસ્તુઓ છે તે બધા પ્રેમનાજ પ્રતાપ છે. એવો અમુક્ય પ્રેમ જેના હૃદયમાંથી નીકળી જાય તે સ્ત્રીના જીંડા હાલ થાય તેમાં નવાઈ શું ? અને બેન જરા જુઓ તો ખરાં, કે જે મંદિરમાં દેવ બિરાજતા હોય તે મંદિરની શોભા કેવી હોય ? અને જે મંદિર દેવ વિનાનું ઉજડ પડેલું હોય તેના હાલ કેવા હોય ? એ બેની સરખામણી કરો. એટલે જણાઈ આવશે કે, જે મંદિરમાં દેવ હોય તે મંદિરમાં સુંદર વાજાંત્રના અવાજો હોય છે, તે મંદિરમાં દિવાની જ્યોતો ઝળકતી હોય છે, તે મંદિરમાં ધૂપ દીપની સુગંધી ફેલાયલી હોય છે, તે મંદિરમાં ઉંચા ઉંચા પ્રસાદની લહાણીઓ થયા કરે છે, અને ત્યાં સજ્જનોની હોડાહોડ થયા કરે છે. તેમજ જે સ્ત્રીના હૃદય મંદિરમાં પ્રેમનો પ્રત્યક્ષ દેવ બિરાજતો હોય, તે સ્ત્રીના અંતરમાં સદૃશ્યોનું રાજ્ય હોય છે, તેની ભાવનામાં ઉંચી જાતની વાતો હોય છે, તેની જીંદગીમાં મીઠાશ હોય છે, તેને અનેક જાતની સારી તકો મળે છે, અને તેનું રૂપ તથા તની જુવાની જળવાઈ રહે છે. હવે બીજી બાજુ જુઓ ! જે મંદિરમાંથી દેવ ચાલ્યા ગયા હોય તે ઉજડ મંદિર ખાવા ધાય તેવાં હોય છે, તે દુરથી પણ બીડામણા દેખાવનાં લાગે છે, તેની અંદર છીપાં વડવાંગડાં તથા સાપ વીંછી વિગેરે હોય છે, અને તેની અંદરની હવા દુર્ગંધવાળી તથા ગ્રોંધાળી હોય છે, તેથી ત્યાં જતાં ભય લાગે છે. તેજ



પ્રમાણે જે શ્રીઓના હૃદયમાંથી પ્રેમનો દેવ નીકળી જાય તે શ્રીઓ પણ ચુકેલ જેવી બની જાય છે, અને પ્રેમ જવાથી તેની અંદર ખીલ અનેક જાતની ખરાબીઓ આવી જાય છે. તેથી તેઓની વાણી સાંભળવી ગમતી નથી, તેનું મોઢું બેલું ગમતું નથી, તેની પાસે રહેવું ગમતું નથી, અને તેને યાદ કરવાનું પણ મન થતું નથી, કારણકે; તેને યાદ કરવાથી પણ એક પ્રકારની ગ્લાની ઉત્પન્ન થાય છે. આવા ખુરા હાલ પ્રેમ વિના થાય છે, એમ મેં પ્રત્યક્ષ રીતે જોયેલું છે. માટે હું તો પ્રેમની પૂજારી બનેલી છું, અને પ્રેમ દેવતાને મેં મહારા હૃદયમાં પધરાવેલા છે, તેથી મહારી જીવનની જળવાઈ રહી છે. એ સિવાય મારી જીવનની જળવાવાનું બીજું કંઈ પણ કારણ હું જાણતી નથી.

એ સાંભળીને લલિતાએ કહ્યું કે, બાઈ, તમારી વાત શબ્દે શબ્દ ખરી છે, મેં પણ મહારી જીવનમાં ત્રણ વરસ પ્રેમનો દહાવો લીધેલો છે, એ વખતે શું મહારી મસ્તી હતી? એ વખતે શું મહારો આનંદ હતો? એહો! એ સુખી દિવસોને જ્યારે યાદ કરું છું, ત્યારે હજી પણ મને અણધાર્યો છુપો આનંદ મળ્યા કરે છે. પણ એ પછી છેલ્લાં પાંચ વરસ થયાં મહારા હૃદયમાં અશ્રદ્ધાનો કીડો દાખલ થયા છે, મહારા વરની ચાલચલગત માટે મહારા મનમાં વહેમ પડી ગયો છે. ત્યારથી મહારા હૃદયમાં પ્રેમદેવનું બળ ઓછું થતું જાય છે, અને ત્યારથી મહારા હૃદયમાં ઝેર રેડાતું જાય છે. જ્યારથી મહારો પ્રેમ ઢીલો પડ્યો, ત્યારથી હું દુઃખી થતી જાઉં છું. પણ અશ્રદ્ધાસની વાત એ છે કે, મને આ વાતની સમજણ નહોતી, આજે તમારી સાથેની વાતચીત પછીજ હું સમજી શકી છું કે દેવને લીધે મહારી જીવનની હું ધૂળમાં મેળવું છું એ મહારીજ ભૂલ છે, અને મહારા સૌંદર્યને હું મહારી આંખના આંસુ મારફત બહાર ફેંકી દઉં છું, મહારા નિસાસા મારફત હું મહારા રૂપને રબ આપું છું, અને મહારા હૃદયમાં અદેખાઈની જે હોળી સળગે છે, તેમાં હું મહારા સફળતાની આહુતી આપી દઉં છું, એ વાતનો મને આજે જ સમજાય છે. અરરર! શું પ્રેમને તજવાથી શ્રીઓની આદર્શ

બાપી ખસતી થઈ જતી હશે? બાઈ, મને કહો કે, હવે મહારા હૃદયમંદિરમાં પ્રેમદેવ પ્રાણ કેમ પધારે? ખસીત, ખસીત, પ્રેમદેવને મહારા હૃદયમાંથી જવું ગમતું નહોતું, હું તેને ધક્કો મારું તો પણ તે નીકળતો નહોતો, હું તેને ગળો દઈ તો પણ તે જતો નહોતો, હું તેને શાપ આપું તો પણ તે જતો નહોતો, હું તેને લાત મારું તો પણ તે જતો નહોતો, હું તેની તરફ બેઠકારી રાખું તો પણ તે જતો નહોતો, અને હું તેના માથામાં ટપલા મારું તો પણ તે જતો નહોતો, એટલુંજ નહિ પણ હું તેને ખોરાક ન આપું ને ઉપવાસ કરાવું તો પણ તે જતો નહોતો. આવા હઠીલા પ્રેમને પણ મેં બહુ કષ્ટ વેડીને મહારા હૃદયમાંથી પરાણે પરાણે કાઢ્યો છે, અને તેમ છતાં તે હજી પુરેપુરો ગયો નથી, હજી તો તે માત્ર બે ત્રણ આના જેટલોજ ગયો છે, એટલામાં પણ જ્યારે મહારા આવા હાલ બની ગયા છે, ત્યારે જ્યારે મહારા હૃદયમાંથી હજી વધારે પ્રેમ નીકળી જશે ત્યારે તો કાણ બાણે મારું શુંયે થશે? ખરેખર તમે ડાકણ અને ચુ-ડેલનાં વર્ણન કરો છો, તેવાજ પ્રેમવિના મહારા હાલ થશે એમ હવે મને લાગે છે તેથી હું ડરું છું. અરર! તે ચિત્ર અમારાથી બેઈ શકાતું નથી, પ્રભુ મને એવી આકૃતમાંથી બચાવો બચાવો. એમ કહેતે કહેતે તેની આંખમાંથી આંસુની ખારા વહેવા લાગી.

મંજુલાએ કહ્યું, હેં કાકી લલિતા જ્ઞેન કહે છે એ વાત શું સાચી હશે? પ્રેમને લાત મારીએ, શાપ દઈએ ને ભુખ્યો રાખીએ છતાં પણ તે ઘડીકમાં બચ નહિ, એ વાત શું સાચી હશે? મને તો એમ લાગે છે કે, પ્રેમને તોડી નાખવો એ બહુ સહેલી વાત છે.

એ સાંભળીને પ્રેમકુંવરબાઈએ કહ્યું કે, દીકરી તું હજી બાળક છે, તું હજી ઉપલકીઆ પ્રેમમાં છે. ખરા પ્રેમની તને ખાંખી થઈ નથી, તેથી તને એમ લાગે છે, કે પ્રેમને તણ દેવો એ સહેલી વાત છે; પણ તારી એ વાત ખોટી છે, અને લલિતાની વાત સાચી છે. કારણ કે મીઝામાંથી ખારાશ કાઢી નાંખવી એ કાંઈ સહેલી વાત છે? ચેલડીમાંથી મીઝાશ કાઢી નાંખવી એ કાંઈ સહેલી વાત છે? થંડમાંથી ચાલવા

કાલી નાંખતી એ કાંઈ સહેલી વાત છે? અને અમૃતમાંથી અમૃતપણું લઈ લેવું એ શું સહેલી વાત છે? નહિ. કારણ કે એ ગુણો તેઓમાં કુદરતી રીતેજ રહેલા છે. તેમજ શ્રીઓના હૃદયમાં સ્વાભાવિક રીતેજ પ્રેમધર્મ રહેલો છે, એટલે તેને ત્યાંથી કહાડવો એ બહુજ મુશ્કેલીની વાત છે, એટલુંજ નહિ પણ એ તેને બળાત્કારથી કહાડવામાં આવે, તો શ્રીઓના જીવનમાં જે શીપણની મીઠાશ છે તે મીઠાશ નીકળી જાય છે. શ્રીઓમાંથી પ્રેમ જવાની સાથે શીનું શીપણું પણ ચાલ્યું જાય છે, એટલે તે શ્રી જીવતાં છતાં પણ મુવેલી જેવી બની જાય છે. કારણ કે શ્રીઓમાં શીપણું છે તેનુંજ ખીલું નામ પ્રેમ છે, માટે અગ્નિમાંથી અગ્નિપણું ગયા પછીજ જેમ અગ્નિમાં અગ્નીપણું રહે નહિ, તેમજ શ્રીમાંથી પ્રેમધર્મ ગયા પછી શીપણું રહેતું નથી. આટલો નિકટનો સંબંધ પ્રેમને શ્રીઓની સાથે છે, માટેજ શ્રીઓ પ્રેમના અવતાર કહેવાય છે, અને પ્રેમને રહેવાનું મુખ્ય સ્થાન કહેવાય છે. આવા સમર્થ પ્રેમને જે શ્રીઓ પોતાના હૃદયમાંથી કહાડી નાંખે તો શ્રીઓ કુદરતી થાય, તે શ્રીઓ રોગી થાય, અને તે શ્રીઓના ચહેરા ચુડેલા જેવા થાય, ને મિલજ પરીઓના જેવા થાય તેમાં નવાઈ શું? માટે દીકરી, શ્રીઓના સૌંદર્યની કુંચીજ એ છે કે, પ્રેમને બળવવો અને પોતાની જીવાની બળવી રાખવાની સાચી ચુકિત પણ એજ છે કે, પ્રેમને બળવવો, પ્રેમને બળવવો.

લલિતાએ કહ્યું, બાઈ, પ્રેમની મજે તો મેં લોગવેલી છે, પણ પ્રેમનો ખસે મહિમા તો મેં આજેજ તમારી પાસેથી બચ્યો છે. પણ હજી અફસોસની વાત તો એ છે કે, હું મ્હારા પ્રેમને ખીલવી શકતી નથી. ન્હાના ન્હાના મતલોહ સાફ કરીને, ખોટી ખોટી શંકાઓને લીધે, અને શરીરને કાંઈક સહન કરવું પડે, કે વિચારોને કાંઈક બદલવા પડે તે સાફ કરીને, હું મ્હારી નબળાઈઓને વળગી રહું છું અને પ્રેમને જતો કરું છું. માટે હવે મને પ્રેમ વધારવાના ઉપાયો કહેવાની કૃપા કરો.

ત્યારે મંજુલાએ કહ્યું કે, શું પ્રેમ વધાર્યો વધી શકે? મેં તો એમ સાંભળેલું છે કે, પ્રેમ કુદરતી હોય છે.

પ્રેમકુંવરબાઈએ કહ્યું, દીકરી ખીજરૂપે કુદરતી રીતેજ આપણી સોની અંદર પ્રેમ રહેલો છે, અને તે વધાર્યો વધી શકે છે. જેમ ન્હાના છોડને પાણી પાઈને, ખાતર નાખીને, અને રક્ષણ કરીને મોટું ઝાડ બનાવી શકીએ છીએ; તેમજ પ્રેમના મહાન વૃક્ષને પણ ખીલવી શકીએ છીએ. શ્રીઓનાં જીવનની ખુબીજ એ છે કે, ન્હાની જરૂરની વસ્તુઓને ખીલવી ખીલવીને બહુ ફળ આપવાવાળી થાય એવી બહુ મ્હોટી બનાવવી. અને એનો પ્રત્યક્ષ સ્થૂલ નમુનો જોવો હોય તો આપણા બાળકોની સામે જુઓ, તેઓ કેવાં નાનાં, કેવાં નાજુક, કેવાં નિર્બળ, અને કેવી ઓછી શક્તિનાં હોય છે? અને તેમ છતાં તેમાંથી માતાઓની મહેનતથી આગળ જતાં કેવા શિવાલ, કેવા નેપોલિયન, કેવા ગોખલે, કેવા વોશિંગ્ટન, કેવા શંકરાચાર્ય, અને કેવા બુદ્ધ થઈ પડે છે? તે તો જુઓ! જેમ નાનાં બાળકોને પોષણ આપી આપીને તથા તેમના સહયોગે ખીલવી ખીલવીને આપણે તેઓને મોટા બનાવી શકીએ છીએ, તેમજ આપણી અંદર જે પ્રેમના અંકુરો રહેલા છે, તેને પણ ખીલવી ખીલવીને અને પોષણ આપી આપીને આપણે મોટા બનાવી શકીએ તેમ છીએ, અને એની સાથે સહેલી કુંચી એ છે કે, જે જે વસ્તુઓ ઉપર કે જે જે બાબતો ઉપર આપણને જેટલો પ્રેમ આવે તેટલો આવવા દેવો, પ્રેમના ઉભરાને રોકવો નહિ; પણ જેમ બને તેમ તેને રસ્તો આપવો, એમ કરવાથી બહુ ટુંક વખતની અંદર ઘણું પ્રેમ ખીલી શકે છે. પણ બેશક એમાં એટલું ધ્યાન રાખવાનું છે કે, વિવેક, બુદ્ધિ, તથા ધર્મ ભાવનાને અને કર્તવ્યને પોતાની બાબતમાં રાખીને પ્રેમને ખીલવવો જોઈએ. એ વસ્તુઓ પ્રેમના ઉભરાની સાથે સાથે હોય તો પછી કાંઈ ડરવા જેવું નથી. મારે જ્ઞેનો! મ્હારી પેઠે તમારે પણ જો તમારા સંદર્ભને જાળવવું હોય, અને તમારી જીવાનીને જાળવવી હોય, તો તમારા વર ઉપર પ્રેમ રાખજો, તમારાં છોકરાંઓ ઉપર પ્રેમ રાખજો, તમારા કુટુંબીઓ ઉપર પ્રેમ રાખજો, તમારા સ્નેહીઓ ઉપર પ્રેમ રાખજો, તમારા પાડોશીઓ ઉપર પ્રેમ રાખજો, અને જગતનાં પ્રાણીઓ ઉપર તથા કુદરતી વસ્તુઓ ઉપર જેટલો

બને એટલો પ્રેમ રાખજો, એટલે એ પ્રેમના જળથી તમે જુવાન રહી શકશો, અને એ પ્રેમના પ્રકાશથી તમે શોભી શકશો; એમાં 'કાંઈ' પણ શક નથી. દુઃકામાં એજ કે, જુવાની જળવવા માટે પ્રેમ જેવો આ આખા પ્રલ્લાંડમાં બીજો એકે ઉપાય નથી, પ્રેમ જેવો બીજો એકે ઉપાય નથી; એ ખાત્રીથી સમજજો.

## ૨. બાળકો ઉપરના પ્રેમથી જુવાની જળવાઈ રહે છે.

તારાબાઈની ઉંમર ૩૭ વર્ષની હતી છતાં પણ તે બાળે ૨૫ વર્ષની હોય તેવી જુવાન લાગતી હતી. તેનો પ્રેમ, તેનો ઉત્સાહ, તેની કામ કરવાની સ્ફૂર્તિ અને તેના ચહેરાના તેજ ઉપરથી એમજ દેખાતું હતું કે, તે ૨૫ વર્ષની અંદરની હશે, તેને ૩૭ વર્ષ થયાં છે એમ કોઈ પણ બાણી શકતું નહિ.

તારાબાઈની માસીની દીકરી કમળા અને તારાબાઈ બંને સરખી ઉંમરનાં હતાં, એ બંને મસિઆઈ ખેડેનો બહુ ફર મુલકમાં રહેતાં હતાં, તેથી ઘણે વરસે તેઓ મળ્યાં એ વખતે તારાબાઈને જોઈને કમળાને બહુ અભયબી લાગી, અને કમળાને જોઈને તારાબાઈને બહુ અભયબી લાગી. કારણ કે બંનેની સરખી ઉંમર છતાં અને બંને એકજ સ્કૂલમાં સાથે ભણેલાં ને મામાને ઘેર સાથે રમેલાં છતાં, પણ તારા એવીને એવી જુવાન રહી હતી, અંદે કમળા બિચારી સાવ ઘરડી થઈ ગઈ હતી; એ બંનેની ઉંમરમાં બાળે વીસ વરસનો ફેર હોય તેવું દેખાતું હતું. તેથી કમળાને જોઈને તારા અજબ થઈ ને તારાને જોઈને કમળા અજબ થઈ. એ પછી તારાએ પૂછ્યું કે, કમળા બેન ! તમારા આવા હાલ કેમ થઈ ગયા ? ત્યારે કમળાએ કહ્યું કે, આપણો ઘર સંસાર તું બાળે છે ને ? હજાર બાતની ઉપાધી હોય. મારી સાસુનો સ્વભાવ ખરાબ, આ છોકરાના આપના મનનું પણ કાંઈ ઠેકાણું નહિ, ત્રણ છોકરાંઓ

મમ્મી ગમાં તે પણ લાગ્યો, અને શરીર રોજ માંડું સાબુ વાલ્યા કરે, તેમજ વરસ પણ કાંઈ થોડાં થયાં છે? આજ-કાલ કરતાં સાડત્રીશ વરસ તો થયાં, હવે ઘરમાં થઈએ એમાં કાંઈ નવાઈ છે? હેં બેન! પણ તું એવીને એવી જુવાન કેમ રહી શકી? એ તો કહે.

ત્યારે તારાબાઈએ કહ્યું કે, બેન, મહારાથી તે ઘરડું કેમ થવાય? જ્યાં સુધી મહારા ત્રણ દીકરાઓ અને બે દીકરીઓ હજી સુધી બાળક છે, અને પોતાનું કામ પોતે ઉપાડી લે તેવાં થયાં નથી, ત્યાં સુધી મહારાથી ઘરડું કેમ થવાય?

એ સાંભળીને કમળાએ કહ્યું કે, ઘરડું કેમ થવાય એટલે શું ઘરડું થવું એ પણ કાંઈ આપણા હાથમાં છે?

ત્યારે તારાબાઈએ કહ્યું કે, હા, હા, જુવાન રહેવું કે ઘરડું થવું એ આપણાજ હાથમાં છે. આપણી જુવાની કે આપણું ઘડપણ આપણા હાથમાં ન હોય ત્યારે બીજા કોના હાથમાં હોય? મને તો એમ લાગે છે કે, આપણી જુવાની આપણાજ હાથમાં છે. બીજું હું એમ માનું છું કે, મહારાં બાળકો એ મહારા દેવો છે, અને તેઓને ખાતરજ મારો અવતાર છે, હું કાંઈ એકલી મહારે પોતાને માટે જન્મી નથી, પણ હું તો મહારાં બાળકોને માટે અવતરેલી છું. એટલે જ્યાં સુધી મહારાં બાળકો પોતાની ફરજ બજાવવા માટે લાયક ન થાય, ત્યાં સુધી મહારાથી ઘરડું થવાયજ કેમ? કારણ કે જો હું હમણાં ઘરડી થાઉં ને નબળી પડી જાઉં તો મહારાં બાળકોના શા હાલ થાય? અરે હું કહેતાં ભુલી, મહારાં બાળકો નહિ પણ મહારા દેવોના શું હાલ થાય? મહારા દેવોને ખાતર મહારે મહારી જુવાનીને કાચમ સખવીજ જોઈએ.

તારાબાઈની આ બધી વાતો સાંભળીને કમળા બહુ અજબ થતી હતી, તે જોઈને તારાબાઈએ કહ્યું કે, કેમ બેન, તમને બહુ અજબબી લાગે છે? ત્યારે કમળાએ કહ્યું કે, હા, હા, ખચીતજ મને તો આ બધું નવું નવુંજ લાગે છે, અને એ સાંભળવું ગમે છે, પણ હજી એ વાતો ગળે ઉતરતી નથી. કારણ કે એમ કેમ બને? તે હજી મને સમજાતું નથી.

ત્યારે તારાબાઈએ કહ્યું કે, બેન, બાળકો ઉપરનો પ્રેમ

એટલે શું ? એ વાત સ્ત્રીઓ જાણતી નથી તેથીજ તેઓ બહેલી બહેલી ધરડી થઈ જાય છે, બાકી જે એ એકજ વાત બરો-  
બર રીતે સમજાય તો મને ખાત્રી છે કે, બહુ મોટી ઉંમર  
સુધી સ્ત્રીઓને ઘડપણ આવેજ નહિ. કારણ કે બાળકોમાં દેવ-  
પંહુ જેવું એ અજબ જેવી વાત છે, બાળકોમાં દેવપંહુ  
જેવું એ ચમત્કારી વાત છે, અને બાળકોમાં દેવપંહુ  
જેવું એ મહાભાગ્યની વાત છે; એટલે જેને બાળકોમાં દેવ-  
પંહુ ભેટાં આવડે તેનું કામ થઈ જાય છે. પણ અકસોસની વાત  
એ છે કે, ઘણી સ્ત્રીઓને પોતાના બાળકોમાં પ્રેમ હોતો નથી  
તેથીજ તેઓ બહુ બહેલી બહેલી ધરડી થઈ જાય છે.

એ સાંભળીને કમળાએ કહ્યું કે, એવી તે અભાગણી કઈ  
બાચડી હોય કે જેને પોતાના બાળકો ઉપર પ્રેમ ન હોય ?  
હું ધરડી થઈ ગઈ છું માટે શું મને મારાં બાળકો ઉપર પ્રેમ  
નહિ હોય ? અરે બેન, ખરું કહું તો મહારાં જે ત્રણ છોક-  
રાંઓ મરી ગયાં તેની પાછળજ હું ધરડી થઈ ગઈ છું, એના  
વિલાપમાં ને વિલાપમાં મેં મારી જીવાની ખોઈ નાંખી છે.

એ સાંભળીને તારાબાઈએ કહ્યું કે, બેન તમારા કહેવા  
ઉપરથીજ એમ જણાય છે કે, બાળકો ઉપરનો પ્રેમ એટલે  
શું ? એ વાત તમે જાણતાં નથી. એ સાંભળીને કમળાને બહુ  
ગુસ્સો લાગ્યો, તેથી તેણે કહ્યું કે, શું હું મહારા બાળકો  
ઉપરના પ્રેમને સમજતી નથી ? એ બનેજ કેમ ? મહારા બાળ-  
કોની ખાતર તો રોઈ રોઈને મેં મારી આંખોનો લોગ  
આપ્યો છે.

એ સાંભળીને તારાબાઈએ કહ્યું કે, બેન, તમે તમારાં ગ-  
યેલાં ત્રણ બાળકો માટે તમારી જીવાની ખોઈ નાંખી અને  
તમારી આંખોના તેજનો લોગ આપ્યો એ વાત સાચી, પણ  
હાલમાં તમારાં પાંચ બાળકો તમારી પાસે છે, તેઓના સુખને  
માટે અને તેઓની અંદર તવું જીવન ભરવા સારૂ તમે ત-  
મારી જીવાનીને કેટલી જાળવી ? એ તો જરા મને કહો ?  
શું તમારાં ગયેલાં ત્રણ બાળકો કાંઈ માનીતાં હતાં ?  
અને પાછળ રહેલાં પાંચ બાળકો કાંઈ અણમાનીતાં છે ? જે  
બાળકો ગયાં તે તમારાં હતાં અને જે બાળકો રહ્યાં છે તે

બાળકો કોઈ બીજાનાં છે ? મને કહો કે તમારાં પાંચ બાળકોની સંભાળ લેવા માટે તમે તમારી જીવાનીને કેટલી બળવી છે ?

એ સાંભળીને કમળા વિચારમાં પડી ગઈ, અને શું જવાબ દેવો તે કાંઈ તેને સૂઝતું નહિ. ત્યારે તારાબાઈએ કહ્યું કે, બેન હવે તમને સમજાય છે કે નહિ, કે બાળકો ઉપરનો પ્રેમ એ કાંઈ જુદીજ વસ્તુ છે, અને બાળકો ઉપરનો આપણો મોહ એ કાંઈક જુદી વસ્તુ છે, બાળકોને પ્રભુની ધાપણુ સમજીને તેની ઉપર પ્રેમ રાખવો એ કાંઈક જુદીજ વાત છે, અને આપણા અંગત સ્વાર્થને ખાતર બાળકો ઉપર પ્રેમ રાખવો એ કાંઈક જુદી વાત છે. બાળકોને દેવો સમજીને આપણા કલ્યાણને ખાતર તેની પુજા કરવી એ કાંઈક જુદીજ વાત છે, અને દુનીઆદારીની રીત પ્રમાણે બાળકોની ઉપર હેત રાખવું એ કાંઈક જુદી વાત છે, અને લોહીના સંબંધો સાડું કરીને બાળકોની ઉપર હેત રાખવું એ જુદી વાત છે, અને આત્માની ઓળખાણ સમજીને બાળકોની ઉપર હેત રાખવું એ કાંઈક જુદી વાત છે. કેમ આ બધા ભેદ સમજાય છે કે નહિ ? જો આ બધા ભેદ તમે જાણતાં હો, તો ગયેલાં ત્રણ બાળકોને ખાતર તમારી પાસે રહેલાં પાંચ બાળકો દુઃખી થાય એવું કામ તમે કરત નહિ. બેન ! જે બાળકો ગયાં તે કાંઈ આપણા અખત્યારની વાત નથી, આપણા ભેરથી કાંઈ આપણે તેને રોકી શકીએ નહિ, તેમજ શાસ્ત્રો અને મહાત્માઓ એમ કહે છે કે, બાળકો હંમેશાં સ્વર્ગમાં જાય છે, એટલે કે આપણી પાસે જે સ્થિતિમાં હોય તે કરતાં વધારે ઉંચી દશામાં તેઓ જાય છે. માટે જે જાય તેનો અફસોસ કરવાનો નથી, એ બાબતમાં તો ભગવદ્દયજ્ઞ સમજીને તેને આધીન થવાનું છે. પણ જે બાળકો આપણી પાસે રહેલાં છે, તેને માટે તો આપણે ખાસ જવાબદાર છીએ, માટે એની સેવામાં ખામી આવે તેવું કેમ કરાય ? અને એ બાળકો હોય, એ અણસમજી હોય, અને એ પોતાની ફરજો બજાવવાને લાયક થયેલાં ન હોય ત્યાં સુધી આપણાથી ઘરડું કેમ થવાય ? કારણ કે જો આપણે ઘરડાં થઈએ એટલે કે આપણી ફરજો બજાવવામાં નબળાં પડીએ, તો તેઓના શું હાલ થાય ? માટે જોઈને, બાંધ



રાખજો કે, પ્રેમ પ્રેમમાં પણ ફેર છે. છતાં પણ અફસોસની વાત એ છે કે, ગયેલાંના મોહને આપણે રોઈએ છીએ, પણ જે આપણી પાસે હાજર છે, તેની ઉપર આપણે સાચો પ્રેમ રાખી શકતાં નથી. જો આપણાં બાળકો ઉપર આપણો સાચો પ્રેમ હોય તો આપણી જીવનનીમાં આપણને કદી પણ ઘડપણ આવેજ નહિ. શ્રીકૃષ્ણની બાધ્યાવસ્થામાં યશોદા ઘરડાં થાય એ બનેજ કેમ ? અને રામના બાળપણમાં કૌશલ્યા ઘરડાં થાય એ શું બનવા ભોગ છે ? અરે ! મેં તો એમ જોયેલું છે કે, ઘરડી સ્ત્રીઓને પણ જ્યારે પાછલી, અવસ્થામાં દૈવયોગે બાળક અવતરે છે ત્યારે તેઓ ઉલટી જીવન જેવી બની બાય છે. હમણાં ગઈ સાલમાંજ મહારી એક પિતરાઈ કાકીએ ૪૨ વર્ષની ઉંમરે જન્મ્યું, તેની અગાઉ એ બાઈને કાંઈ પણ છોકરાં થયાં નહોતાં, તેથી એ ફીકરમાં ને પ્રીકરમાં તે અર્ધી ઘરડી થઈ ગઈ હતી. પણ એ પછી ૪૨ વર્ષની ઉંમરે જ્યારે તેને પહેલી દીકરી આવી, ત્યારે તે આનંદમાં ને આનંદમાં અને પ્રેમમાં ને પ્રેમમાં પોતાની ખરી ઉંમર કરતાં બીજો દશ વરસ ન્હાની બની ગઈ હોય તેવી લાગતી હતી. અને એ પછી એની ૪૫ વર્ષની ઉંમરે જ્યારે તેને બીજો પ્રસવ થયો અને દીકરો આવ્યો ત્યારે તે બીજાં દશ વરસ ન્હાની દેખાવા લાગી, એટલે કે પોતાની ૪૫ વર્ષની ઉંમરે તે ૨૫ વર્ષની હોય તેવી દેખાવા લાગી. એ બાઈ આ ગામમાંજ છે, તમારે જોવાં હશે તો હું તમને બતાવીશ; મહારે ત્યાં કોઈ કોઈ વખત તે આવ્યા કરે છે આવશે ત્યારે તમને બોલાવીશ.

એ સાંભળીને કમળાએ કહ્યું કે, હા એ ખરી વાત છે, બહુ વાટ જોવરાવી જોવરાવીને પુખ્ત ઉંમરમાં આશા મૂક્યા પછી જ્યારે છોકરાંઓ થાય, ત્યારે અતિશય આનંદ થઈ જાય છે. એ આનંદના ઉલરામાં કેટલીક સ્ત્રીઓને ફરીથી જીવનની મળે છે, એ ખરી વાત છે. મહારા ફળીઆમાં એક વાણીઆણી રહે છે, તેને પણ જ્યારે ૩૫ વર્ષની ઉંમર પછી બાળક આવ્યું ત્યારે તે પણ એ સુવાવડ બાઈને જીવન બની ગઈ હતી. એ સુવાવડ આવવાની અગાઉ તે હમેશાં માંદી સાજી રહેતી હતી, બહુ બીડીઆ સ્વભાવની થઈ ગઈ હતી, અને ઘરડી જેવી

દેખાતી હતી, પણ એણે પુખ્ત ઉમરે દિકરો જન્મ્યા પછી તે ફરીથી જુવાન બની ગઈ છે, અને તેનો સ્વભાવ પણ આનંદી બની ગયો છે. એ જોઈને મેં તેને કહ્યું કે, કાશીબાઈ તમારામાં આટલો બધો ફેરફાર કેમ થઈ ગયો ? ત્યારે તેણે કહ્યું કે, મ્હાડું જે દુઃખ હતું તે મટી ગયું એટલે હું સારી થાઉં તેમાં નવાઈ શું ? મને બાળકની બહુ તૃષ્ણા હતી, એટલે ઘરડી બની ગઈ હતી, પણ એ પછી બાળક થવાથી મ્હાડું એ દુઃખ દૂર થઈ ગયું, એટલે હું આનંદમાં રહી શકું છું.

તારાબાઈએ કહ્યું, બેન હવે મેં વિચાર કરો કે, એ બાઈને એક દીકરો આવવાથી પણ તે જુવાન બની ગઈ, અને તમને તો ઇશ્વરની કૃપાથી પાંચ છોકરાઓ છે, છતાં પણ તમે તમારી જુવાનીને કેમ જાળવી શકતાં નથી ? અને દરરોજ ઉલટાં વધારે વધારે ઘરડાં કેમ થતાં બાંઓ છો ?

ત્યારે કમળાબાઈએ કહ્યું કે, એ બાઈને તો બહુ પાછલી અવસ્થામાં માંડ માંડ છોકરું થયું તેથી તેને આનંદ થઈ ગયો, પણ મને શેનો આનંદ થાય ? મને કાંઈ એમ બન્યું નથી.

તારાબાઈએ કહ્યું ત્યારે બિચારા ભગવાનનો એ અપરાધ કે તેણે તમને તરફડાવ્યા વિના સહેલાઈથી જુવાનીમાંજ બાળકો આપી દીધાં ? એટલે તમારે કાંઈ ઉપકાર માનવાની જરૂર નહિ, કે તમારે કાંઈ રાજી થવાની જરૂર નહિ, એમજ કે ? આ સાંભળીને કમળા બિચારી શરમાઈ ગઈ, અને વિચારમાં પડી ગઈ. ત્યારે તારાબાઈએ કહ્યું કે, બેન જરા વિચાર તો કરો કે વધારે સુખી કોણ ? જેને ટળવળાવી ટળવળાવીને પાછલી અવસ્થામાં બાળકો મળ્યાં તે, કે જેને યોગ્ય ઉમરે ટળવળ્યા વિના બાળકો મળ્યાં તે ? હવે એ પણ જુઓ કે તમારી ઉમર ૬૦ વર્ષની હોય અને એ તમારી પાંડોશણ બાઈની ઉમર પણ ૬૦ વર્ષની હોય, તો તેમાં તમે તમારાં બાળકોની વધારે સેવા પામી શકશો કે એ બાઈ પોતાના બાળકોની વધારે સેવા પામી શકશે ? ખચીત તમેજ તમારા બાળકોની વધારે સેવા મેળવી શકશો, અને એ બાઈનાં બાળકો તો તમારાં બાળકો કરતાં ન્હાની ઉમરનાં હોય એટલે તે બહુ બાઈ સેવા મેળવી શકશે; એમાં કાંઈ પણ શક નથી. માટે

હવે તમે જુઓ કે, તમારા બેમાં વધારે આનંદ કેને થવો જોઈએ ? મને તો . લાગે છે કે, એ બાઈ કરતાં તમે ઘણાં વધારે સુખી છો, માટે તમને વધારે આનંદ થવો જોઈએ. પણ અકસોસની વાત એ છે કે તમે તમારી ઉપર થયેલા ઉપકારો સમજતાં નથી, તેને લીધેજ તમે તમારી જીવનની જાણ શકતાં નથી, અને દિનપ્રતિદિન ઉલટાં વધારે વધારે ઘરડાં બનતાં જાઓ છો. પણ યાદ રાખજો કે, એ તમારીજ ભૂલ છે, અને એ તમારુંજ અજ્ઞાન છે. એમાં નશીબનો લેશ વાંક નથી, તેમ ભગવાનનો પણ વાંક નથી. ને એમાં શરીરની લેણા દેવીનો પણ વાંક નથી, પણ એમાં તમારા મનની નબળાઈનોજ વાંક છે. કેમ તમને આ વાત સમજાય છે કે નહિ ? અને તે સાચી લાગે છે કે નહિ ?

એ સાંભળીને કમળાએ કહ્યું, બેન, તમારી વાત તદ્દન સાચી છે. અને એ બહુજ સહેલી વાત છે. છતાં પણ મને બહુ નવાઈ લાગે છે કે, આવી સારી વાત પણ મને આજ દિવસ સુધી કેમ ન સમજાણી ? ખરેખર આવી ભૂલોને લીધેજ આપણા જીવનમાં અંધાર આવતો જાય છે, અને દુઃખ વધતું જાય છે, પણ જો જરાકજ વિચાર કરીએ તો આનંદ મળ્યા વના રહે નહિ. ખચીત તમે આજે આ વાતો કહીને મ્હારી ઉપર બહુ મ્હોટો ઉપકાર કર્યો છે, અને આ ઘડીથી મને એમ લાગવા માંડ્યું છે કે, મ્હારામાં જીવનની નવો જોસ ફરીથી પાછો આવતો જાય છે, અને પહેલાંના કરતાં આજે મને મ્હારાં બાળકો ઉપર વધારે પ્રેમ દેખાય છે. એ માટે હું તમારો ઉપકાર માનું છું.

તારાબાઈએ કહ્યું, એવા વિવેકને જાવા દો. હું કાંઈ તમારી ઉપર ઉપકાર કરવા માટે આ વાતો કહેતી નથી, પણ હું તો તમારી ઉપરના મ્હારા હેતને લીધે આ વાતો કહું છું, અને એથી પણ વધારે આગળ વધીને કહું તો મ્હારા આત્માના સંતોષને માટે આ વાતો હું તમારી આગળ કહું છું. કારણકે મારા અનુભવની આ બધી વાતો કહેવાથી મને મ્હારા અંતરમાંથી આનંદ મળે છે. બેન મને ખાત્રી છે કે, બાળક ઉપરના પ્રેમની મહત્તા તમે સમજશો તો તમારી જીવનની જાણ

વાઈ રહેશે, એટલુંજ નહિ પણ તમારી જીંદગીમાં નવી મી-  
ઠાશ આવી જશે એમાં કાંઈપણ શક નથી. કારણ કે બાળ-  
કોના મહેરામાંથી નીકળતાં રોડનાં કિરણો માતાને કેમ ધરડી  
થવા દે ? તે હું સમજી શકતી નથી. બાળકોના હાથમાંથી જે  
રોડના ધોધ વહે છે, બાળકોના કાલાકાલા શબ્દોમાંથી જે  
રોડના ઝરા વહે છે, બાળકોની આંખમાં જે પ્રેમની જ્યોતિ  
ઝળકે છે, અને બાળકોના હાવભાવમાંથી જે પ્રેમના પ્રવાહો વહે  
છે, તથા બાળકોની રમતગમતમાં પણ જે રોડના ઉભરાઓ  
ઉભરાયા કરે છે, તે રોડ તેની માતાને કેમ ધરડી થવા દે ?  
એ મને સમજતું નથી. હું તો એમ માનું છું, કે પ્રેમીલી  
માતાઓ પોતાના બાળકો બાળક હોય, ત્યાં સુધી ધરડી થઈ  
શકેજ નહિ.

એ સાંભળીને કમળાબાઈએ કહ્યું કે, તમારી એ બધી  
વાત સાચી છે, પણ આપણી જીંદગી કાંઈ હંમેશાં એવા  
આનંદમાં રહેતી નથી. જીંદગીની ખીલ બાજુ પણ છે અને  
તેમાં બહુ કડવા અનુભવ પણ થાય છે, એ વાતને તમે કેમ  
ભુલી જાઓ છો ? જ્યારે આપણે જીવનની જાળવવાની વાતો ક-  
રીએ ત્યારે તો એ બાજુ પણ જોવી જોઈએ. અને જેમ એક  
તરફથી પ્રેમના આનંદો લોગવીએ છીએ, તેમ ખીલ તરફથી  
ઘણી જાતના દુઃખના ધક્કા પણ ખમવા પડે છે, અને તેથી  
પણ આપણી જીવનની ધકકો લાગે છે; એ વાતનો પણ ખ્યાલ  
રાખવો જોઈએ. તમારા જેવા કોઈ ભાગ્યશાળી માણસને કદી  
એવા ધક્કા ન લાગતા હોય એ જુદી વાત છે, પણ બેન,  
સામાન્ય લોકોને તો જરૂર એવા ધક્કા લાગે છે, અને તેથી  
પણ તેઓની જીવનની ઉપર માઠી અસર થાય છે, અને તેમાં  
પણ અમારા જેવા ગરીબ ઘરસંસારીઓને એવા બહુ ધક્કા  
ખમવા પડે છે.

એ સાંભળીને તારાબાઈએ કહ્યું કે, બેન, તમારી એ વાત  
ખરી છે. ગરીબ કે તવંગર સૌની જીંદગીમાં ભરતીઓટ તો  
થવાનીજ, અને કેટલાક અણગમતા ધક્કાઓ તો વાગવાનાજ.  
તમે ગરીબો એમ સમજો છો કે, શ્રીમંતો સુખી છે, અને શ્રી-  
મંતો એમ સમજો છો કે, અમારા કરતાં ગરીબો વધારે સુખી

છે; પણ એ સરખામણી કરવાનું અત્યારે આપણને કામ નથી. માત્ર એટલુંજ જાણવું ખસ થશે કે, જેમ મોઝાં વિનાનો સમુદ્ર હોતો નથી, અને જેમ ઝાડનાં પાંદડાં હાથ્યા વિના રહેતાં નથી, તેમ માણસોનું જીવન પણ હંમેશાં એક સરખું હોતુંજ નથી. ગમે તો રાજા હોય, ગમે તો ફકીર હોય, ગમે તો શ્રીમંત હોય, ગમે તો દરીદ્રી હોય, ગમે તો વિદ્વાન હોય, ગમે તો મૂર્ખ હોય, ગમે તો પૂણ્યશાળી હોય, અને ગમે તો પાપી હોય, છતાં પણ તે સૌને કાંઈને કાંઈ શારીરિક અને માનસિક ધક્કાઓ તો વાગવાનાજ. એવા ધક્કાઓમાંથી તો દેવતાઓ પણ બચી શકે નહિ, અને શિવ બ્રહ્માદિક પણ બચી શક્યા નથી, ત્યારે માણસોને એવા ધક્કા વાગે તેમાં નવાઈ શું ? પણ યેન, એમાં આટલી વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે, જેના હૃદયમાં આત્મિક પ્રેમ હોય છે, તેને એ ધક્કાઓની અસર બહુજ થોડી થાય છે, અને જેના હૃદયમાં એવો પ્રેમ હોતો નથી તેમને એવા ધક્કાઓની બહુ જબરી અસર થાય છે. કારણકે જેઓનું જીવન પ્રેમવિનાનું હોય, તેઓના મનમાં એવા ધક્કાઓનોજ ખ્યાલ હોય છે, એટલે તેઓ એવા ધક્કાઓથી બહુ દુઃખી થયા કરે છે. પણ એને બદલે જેઓના અંતરમાં પ્રેમ હોય છે, તેઓ પ્રેમના સુખદાયક અનુભવો સામેજ જોયા કરે છે, અને એનાજ ચિત્રો પોતાની નજર આગળ ખડાં રાખે છે, તેથી એવા ધક્કાઓની વચ્ચે રહેવા છતાં પણ તેઓ આનંદમાં રહી શકે છે. જેમ કાળા રંગના ચશ્મા પહેરવાથી જે વસ્તુઓ કાળી ન હોય, તે પણ કાળી દેખાયા કરે છે, તેમજ જેણે દુઃખની ભાવનાઓને વધારી દીધેલી હોય છે, અને શારીરિક તથા માનસિક ધક્કાઓથી કાયર થવાની ભાવનાઓને વધારી મૂકેલી હોય છે, તેઓને દરેક બાબતોમાં દુઃખજ દેખાયા કરે છે, અને જ્યાં સીધેસીધી બાબત હોય ત્યાં પણ તેઓને ઠાકર વાગ્યા કરે છે. પણ એને બદલે જે માણસે સદેહ રંગના ચશ્મા પહેરેલા હોય તેને બધી વસ્તુઓ જેવી હોય તેવી દેખાય છે, એટલે તે વધારે ચોકસાઈથી ને વધારે સચ્ચાઈથી જોઈ શકે છે. તેમજ યેન, યાદ રાખજો કે, જેને પ્રેમની દૃષ્ટિ મળેલી છે તેઓને હંમેશાં દરેક બાબતોમાં ને

ફરેક ઠેકાણે આનંદજ હોય છે. માટે આજથી એ સિદ્ધાંત પણ સમજી લો કે, બહારના ધક્કા એ ઝોણ વાત છે; અને પ્રેમનો આનંદ એ મૂળ્ય વાત છે. તેથી જે સ્ત્રીઓના હૃદયમાં પોતાના બાળકો ઉપર અતિશય પ્રેમ આવી ગયેલો હોય તે સ્ત્રીઓને પ્રસંગોપાત કદી બહારના તથા અંતરના ધક્કા વાળે, છતાં પણ તેઓ પોતાની જીવાનીને જાળવી શકે છે, કારણ કે તેઓએ પ્રેમનું બખતર પહેરેલું હોવાથી એવા ધક્કાઓની તેઓને બહુ અસર જણાતી નથી. માટે જે બાઈઓએ પોતાની જીવાનીને જાળવવી હોય તે બાઈઓએ પોતાના બાળકોમાં દેવતાઈ ભાવ એવો જોઈએ.

બેન, આપણે આપણા બાળકોનાં કેવાં સુંદર નામો પાડીએ છીએ એ તો તમે જાણો છો. તમારા છોકરાઓનાં શું નામ છે? એ તો જરા કહો.

ત્યારે કમળાએ કહ્યું કે, મહારા મોટા દીકરાનું નામ 'મહા-દેવ' છે, બીજાનું નામ 'કૃષ્ણલાલ' છે, ત્રીજાનું નામ 'રામચંદ્ર' છે, અને એક દીકરીનું નામ 'ગંગા' છે અને બીજાનું નામ 'રાધા' છે.

એ સાંભળીને તારાબાઈએ કહ્યું કે, હવે વિચાર કરો કે, આવાં દેવવાચક, ઇશ્વરવાચક અને તીર્થવાચક નામો શું આપણે માત્ર ગમતની ખાતરજ પાડીએ છીએ? એ નામો આપણે માત્ર વિવેકની ખાતરજ પાડીએ છીએ? એવાં નામો શું આપણે માત્ર રિવાજની ખાતરજ પાડીએ છીએ? અને એવા ગુણો તેઓની અંદર ન દેખાતા હોય છતાં પણ શું આપણે આપણને પોતાને ઠગવા સાડ કે બીજાઓને ઠગવા સાડજ એવાં નામો પાડીએ છીએ? નહિ બેન, એમ કરવું એ તો એક જાતનું મોટું પાપ છે, અને એક પ્રકારની ચોખ્ખી ઠગાઈ છે.

એ સાંભળીને કમળા વચમાંજ બોલી ઉઠી કે, હેં બેન! શું આ સાચી વાત છે? આ તો તમે તદ્દન નવીજ વાત કહો છો. કારણ કે પોતાના બાળકોમાં જે જાતનો ભાવ પોતાને ઉત્પન્ન થયો હોય, તેવાંજ નામ પાડે એવો ફાળલો તો કોઈ કંઈ ઠેકાણે બનતો હશે; બાકી બધા આલવી આવેલી

ફરી પ્રમાણેજ નામો પાડે છે. ખરેખર આતો તમે બહુ જાણવા જેવી વાત કહી છે, અને મને તો એમાંથી બહુ વિચારવા જેવું મળ્યું છે.

ત્યારે તારાખાઈએ કહ્યું કે, બેન, ઘણા લોકો ઘણી જાતની ભૂલો કર્યા કરે છે એ જીદી વાત છે, અને સત્ય સિદ્ધાંતોને સમજી લેવા ને તે પ્રમાણે વર્તવું એ જીદી વાત છે, પણ સત્ય સિદ્ધાંતો સમજતા નથી. તેને લીધેજ માણસો દુઃખી રહે છે. જીઓને તમારીજ એક દીકરીનું નામ ગંગા છે. અને ખીજીનું નામ રાધા છે. પણ તમારી એ ગંગામાં તમને કોઈ દિવસ ગંગા જેવો ભાવ આવ્યો છે? ગંગામાં જેવી પવીત્રાઈ કહેવાય છે, તેવી પવીત્રાઈ તમને કોઈ દિવસ તમારી દીકરીમાં દેખાઈ છે? અને ગંગા પાપને કાપી શકે છે, તેમ તમારી ગંગાની સેવા કરવાથી તમારાં પાપ ઓછાં થાય છે, એવો અનુભવ તમને કદી પણ થયો છે? અને તમારી રાધામાં તમને કદીપણ રાધાપણું દેખાયું છે? બેન, જો તમને તમારી ગંગામાં ગંગાપણું, રાધામાં રાધાપણું, મહાદેવમાં મહાદેવપણું, કૃષ્ણમાં કૃષ્ણપણું, અને રામચંદ્રમાં રામચંદ્રપણું દેખાયું હોત, તો તમારી આવી દુર્દશા થાત નહિ. પણ તમે તમારાં બાળકોમાં એવાં તત્વો જોઈ શક્યાં નહિ તેથીજ તમે તમારી જીવાનીમાં ઘરડાં થઈ ગયાં છો. અને હું મહારી જમનામાં જમનાપણું જોઈ શકું છું, હું મહારી પાર્વતીમાં પાર્વતીપણું જોઈ શકું છું. હું મહારા ઈશ્વરચંદ્રમાં ઈશ્વરીભાવ જોઈ શકું છું, અને હું મહારા વિદ્યાસાગરમાં સાગરની મહત્તા સમજી શકું છું, તેથીજ મહારી જીવાની જાળવાઈ રહી છે.

બેન ! આ બધી વાતો કાંઈ માત્ર કહ્યપનાની નથી, અને આ બધી વાતો કાંઈ આ કાનેથી સાંભળીને આ કાને કાઢી નાખવા માટે નથી; પણ આ બધી વાતો આપણું જીવન સુધારવા માટે છે અને આપણા જીવનમાં ઉતારવા માટે છે. તમને કહાય એમ લાગશે કે આમાં કાંઈક અતિશયોક્તિ છે, કારણકે બધા બાળકોમાં એવા ભાવો ક્યાંથી હોય? પણ એમ સમજવાનું નથી; કારણકે જો આપણને સમજતાં ને લેતાં આવડે તો દરેક આત્મામાં મહાન તત્વો ભરેલાંજ છે. માત્ર

જરાક આપણો પ્રેમ વિશાળ થવો જોઈએ, અને આપણી દૃષ્ટિનાં પડળ ખુલ્લી જવાં જોઈએ. જે એમ થાય તો દરેક બાળકોની અંદર આપણને કાંઈક વિશેષતા અને કાંઈક ખાસ આનંદ લાગ્યા વિના રહેજ નહિ. અને જેટલી જેટલી એ વિશેષતા વધારે લાગે તથા જેટલો જેટલો એ આનંદ વધતો જાય, તેટલું તેટલું આપણું કામ થતું જાય છે. માટે યાદ રાખજો કે, આપણા બાળકોની અંદર તીર્થલાવ જોવો, દેવ લાવ જોવો, અને ઇશ્વરીલાવ જોવો, એ જીવનની જાળવવાની કુચી છે.

આ સાંભળીને કમળાએ કહ્યું કે, જ્ઞેન તમારી આ બધી વાતો સાંભળ્યા પછી હવે મને પણ એમ લાગે છે કે, આપણાં બાળકોમાં ઘણીએ ખુબીઓ હોય છે, અને કોઈ કોઈ વખત એ ખુબીઓના આપણને એવા સ્પષ્ટ ચમકારા દેખાય છે કે, એ જોઈને આપણને અજાયબી થયા વિના અને આનંદ થયા વિના રહે નહિ. પણ અફસોસની વાત એ છે કે, એવી ઉંચી તથા અગત્યની બાબતોને પણ સ્ત્રીઓ હવામાં ઉડાવી દે છે. તમારામાં ને અમારામાં જે ફેર છે તે એજ કે તમે એવી બાબતોને પકડી શકો છો, અને અમે એવી બાબતોને અમારા હાથમાંથી ને અમારી દૃષ્ટિમાંથી જવા દઈએ છીએ. બાકી દરેક બાળકોમાં એવું કાંઈકને કાંઈક હોયજ છે, એમાં તો કાંઈજ શક નથી.

તારાબાઈએ કહ્યું, દરેક બાળકોમાં મન હોય છે, બુદ્ધિ હોય છે, પૂર્વના સંસ્કારો હોય છે, અને આનંદદાયક અમર આત્મા હોય છે, એટલે સૌ બાળકોની અંદર કાંઈક ઉત્તમમાં ઉત્તમ ગુણો હોયજ એમાં કાંઈ નવાઈ નથી; એતો તદ્દન સ્વાભાવિક છે. પણ ધારો કે એવું કદી ન હોય તોપણ શું થયું? માત્ર બાળકોની અંદર જે એક પ્રકારનું મધુર હાસ્ય છે, તે હાસ્યજ પ્રેમીલી માતાઓને જીવનની આપવા માટે બસ છે. કેમ બેન સમજ્યાં કે નહિ? હું એમ કહેવા માગું છું કે, આપણાં બાળકોમાં અનેક જાતના સદ્ગુણો છેજ, પણ ધારો કે કદી એ એકે સદ્ગુણ ન હોય અને માત્ર તેનામાં એકલું નિર્દોષ હાસ્યજ હોય તો પણ હું તો એ હાસ્ય જોઈને પણ



એટલો બધો આનંદ પામું છું કે; મારાં બાળકોનું હાસ્ય મને ઘરડી થવા દે નહિ કારણ કે નિર્દોષ બાળકોનું સ્વાભાવિક હાસ્ય એ અજબ જેવી વસ્તુ છે એટલુંજ નહિ, પણ એ અલૌકિક વસ્તુ છે. ગુણો એ તો દુરની વાત છે, પણ પહેલી વાત તો તેનું હાસ્ય છે. મ્હારી જમનાનો જોસ મ્હારી જમનાનો આનંદ અને મ્હારી જમનાનું હાસ્ય મને કેમ વૃદ્ધ થવા દે? તે હું સમજી શકતી નથી. જોન, તમે એ હાસ્યની કિંમત સમજો છો? મને તો એમ લાગે છે કે, સોનાની ખાણોની કિંમત કરતાં નિર્દોષ બાળકોના હાસ્યની કિંમત ઘણી વધારે છે; અને મંદિરોની મૂર્તિઓની કરતાં મને તો મ્હારાં બાળકોના હાસ્યની મહત્તા ઘણી વધારે દેખાય છે. કારણકે જે વખતે હું મ્હારા બાળકોનું હાસ્ય જોઉં છું, ત્યારે મ્હારા અંતઃકરણમાં આનંદ ઉભરાવા માંડે છે, હું જ્યારે મ્હારા બાળકોને હસતાં જોઉં છું ત્યારે હું મ્હારા ઘર સંસારનાં દુઃખો ભૂલી જાઉં છું, હું જ્યારે મ્હારાં બાળકોને હસતાં જોઉં છું ત્યારે મ્હારી અંદર એક ભાતની ખાસ ઝમઝમાટી આવી જાય છે, હું જ્યારે મ્હારાં બાળકોને હસતાં જોઉં છું ત્યારે મ્હારી આંખોનું તેજ વધી જાય છે, અને હું જ્યારે મ્હારાં બાળકોને હસતાં જોઉં છું ત્યારે મારા હૃદયમાં અદૃશ્ય દેવી તત્વો આવી જાય છે. તેથી મને તો એ હાસ્યમાંજ મ્હારા ઘરમાં બેઠેબેઠે મ્હારા બાળકના મુખમાંથીજ નાનકડું સ્વર્ગ મળી જાય છે. અને યશોદાને જેમ કૃષ્ણના મુખમાં ધ્રુવાંડ દેખાઈ ગયું હતું, તેમ મને મ્હારા બાળકના હાસ્યમાં સ્વર્ગ દેખાઈ જાય છે. બાળકનું એક નિર્દોષ સ્વાભાવિક હાસ્ય પણ આપણી જીંદગી ઉપર આટલી બધી અસર કરી શકે છે અને આપણી બુવાનીને તાજી રાખી શકે છે. ત્યારે જો તેના બીજા અનેક ગુણો આપણે સમજીએ, અને સમજી સમજીને એ ગુણો તેઓની અંદર ખીલવીએ તો તેઓના જીવનને કેટલું બધું ઉચું બનાવી શકાય? અને એ જોધ જોધને આપણને કેટલો બધો આનંદ થાય? તથા એથી આપણી જીંદગીમાં કેટલું બધું નવું જીવન રેડાય? એનો જરા ખ્યાલ તો કરો. માટે જો આપણી બુવાની બળવી રાખવાનો સૌથી સારામાં સારો અને સૌથી સહેલામાં સહેલો ઉપાય એ છે કે, આપણા

બાળકો ઉપર આપણે પ્રેમ ભાવ વધારવો જોઈએ, અને તેઓમાંથી નિર્દોષતા મેળવવી જોઈએ, તેઓમાંથી સ્વાભાવિકતા શીખવી જોઈએ, અને તેઓમાં રહેલા કુદરતી સફળતાને ખીલવવા જોઈએ. જો એમ કરીએ તો આપણને મહા આનંદ મળે છે, આપણું જીવન સુધરે છે, આપણું સૌન્દર્ય ટકી રહે છે, અને આપણી જુવાની જળવાઈ રહે છે. લાખો દવાથી જે કામ ન થઈ શકે, અને ખીજા હજારો ઉપાયોથી જે જુવાની ન મળી શકે, તે જુવાની બાળકો ઉપરના પ્રેમથી જળવાઈ રહે છે. એટલું જ નહિ પણ જો આવો સાચો પ્રેમ અંતરમાં આવી જાય, તો જો પ્રેમને લીધે ઘરમાં માણસો પણ ફરીથી જુવાન થઈ શકે છે; ત્યારે બેન તમે તો હજી નાની ઉમરનાં છો, એટલે તમને ફરીથી જુવાની મળે એમાં કાંઈ નવાઈ નથી. મને તો કલાકમાંજ તમારા ચહેરા ઉપર બહુ તેજ દેખાય છે, માટે તમે આ સિદ્ધાંતોને પકડી રાખજો, એટલે ફરીથી જુવાન બની શકશો. બેન આ બાળતમાં હજી બીજી ઘણી વાતો કહેવાની છે, કારણકે બાળકોના પ્રેમની વાતો કાંઈ ખુટે તેમ નથી, પણ આજે તો હવે વખત બહુ થઈ ગયો છે, માટે આટલેથીજ બંધ કરીશું; કારણકે હવે મહારી જમનાને દુધ પાવાનો વખત થયો છે. એમ કહી તેઓ છુટાં પડ્યાં.

### ૩. સાચી ભક્તિ જુવાનીને જળવી રાખે છે.

જમનાબાઈ નામે એક વિધવા શેઠાણી હતી, તે બહુ ભક્તિમાન હતી. તેની ઉમર સાઠ વર્ષની હતી, પણ તેમ છતાં તે જાણે ચાલીસ વર્ષની ઉમરની હોય તેવી દેખાતી હતી. એ શેઠાણીને ત્યાં બીજા એક શેઠ તેમના કુટુંબ સાથે મહેમાન તરીકે આવ્યા. એ શેઠનું નામ સુંદરલાલ હતું, અને તેની વહુનું નામ કાશીબાઈ હતું. તેઓને જમનાબાઈના કુટુંબ સાથે જુના વખતની ઓળખાણ હતી, કારણકે એ શેઠના પિતાએ અને જમનાબાઈના સસરાએ સાથે વેપાર કર્યો હતો, ત્યારનો સ્નેહ સંબંધ ચાલ્યો આવતો હતો. પણ જમનાબાઈ ઘણાં વરસો થમાં વૃદ્ધાવનમાં રહેતાં હતાં, અને સુંદરલાલ શેઠ મુંબઈમાં રહેતા હતા, એટલે તેઓ બહુ લાંબે વખતે મળતાં હતાં.

એક વખત કાશીબાઈએ જમનાબાઈને કહ્યું કે, તમારી

ઉમરમાં ને મારી ઉમરમાં બેવડો ફરક છે, મ્હને હજી ત્રીસ વર્ષ થયાં છે ને તમને સાઠ વર્ષ થયાં છે, છતાં પણ હું જોઈ છું કે, તમે મ્હારા જરતાં ઘણુંજ વધારે કામકાજ કરી શકો છો; એનું કારણ શું? તમારું શરીર આવું સાડું રહ્યું છે એ સંબંધી તમે કાંઈ વિચાર કર્યો છે? દેહનો બાંધો સારો તેને લીધેજ શરીર સાડું રહ્યું છે, કે પ્રારબ્ધને લીધે શરીર સાડું રહ્યું છે? કે એમાં બીજું કાંઈ કારણ છે?

ત્યારે જમનાબાઈએ કહ્યું કે, સામાન્ય રીતે આપણે એમ બોલી દઈએ છીએ કે, આ બાઈને શરીરની લેણાદેવી છે, અને આ બાઈને શરીરની લેણાદેવી નથી. પણ મ્હને તો મ્હારું શરીર સાડું રહેવા માટે એમ લાગે છે કે, સાચી ભક્તિથી જીવાની જળવાઈ રહે છે.

આ સાંભળીને કાશીબાઈ હસી પડ્યાં અને કહેવા લાગ્યાં કે, જમનાબાઈ તમે પણ ઠીક છો હો! જ્યાં ત્યાં તમારી ભક્તિનેજ ઘુસાડી દો છો, જીવાની બળવવાની બાબતમાં ભક્તિ બીચારી શું કરી શકે? તંદુરસ્તીને ને ભક્તિને શું સંબંધ છે? તે હું તો કાંઈ સમજી શકતી નથી. એ સાંભળીને જમનાબાઈએ કહ્યું કે, જ્ઞેન તમે હજી બાળક છો, તમને હજી ભક્તિનો રંગ લાગ્યો નથી અને તમે સત્સંગનો ભારે લાલ લીધો નથી, પણ તમે હાલનાં નવાં મંડળોમાં ફરેલાં છો એટલે તમને એમ લાગે છે કે, ભક્તિને ને તંદુરસ્તીને શું સંબંધ છે? પણ યાદ રાખજો કે એ બંને બાબતને બહુજ અગત્યનો સંબંધ છે, એટલુંજ નહિ પણ ભક્તિ સાથે તંદુરસ્તીને એટલો બધો નજીકનો સંબંધ છે, કે એની ખરી હકીકત જ્યારે તમે જાણશો, ત્યારે તમને અબ્બયબી લાગ્યા વિના રહેશે નહિ. પણ હમણા તો મ્હને સેવાનો વખત છે, માટે આજે રાતે જમ્યા પછી નીરાંતે આવજો. એટલે એ સંબંધી હું તમને ઘણું ખુલાસા કરીશ. એ વખતે બનેતો તમારા વરને પણ તેડી લાવજો, અને તમારાં બીજાં સગાંઓ અહીં જાત્રા કરવા આવેલાં છે તેમને પણ તેડતાં આવજો, કારણકે ભક્તિની બાબત જેમ વધારે માણસો જાણે તેમ હું વધારે રાજ થાઉં છું. કારણકે એ મ્હારો માનીતો વિષય છે, એટલુંજ નહિ પણ સાચી

લક્ષિતથી મહેને જેવા લાલ થયા છે, તેવા લાલ ખીબાં ઘણાંએ ભાઈબહેનોને થાય એવી મહારી ઈચ્છા છે. માટે રાતે નિરાંતે આવળે, આપણે અગાશીમાં બેસીશું, આ ઉનાળાના દિવસોમાં ચાંદની રાતમાં અગાશીમાં બેસવાથી બહુ આનંદ થશે.

એ પછી કાશીબાઈ ખીબા ઘણી બાઈઓની સાથે જન્મનાબાઈ પાસે ગયાં. કાશીબાઈના વરને અગત્યનું કામ હતું, એટલે તેઓ ત્યાં આવ્યા નહોતા, શેઠીયાઓને જ્યારે ક્યાંય ન જવું હોય ત્યારે અગત્યના કામનું બહાનું આડું દેવામાં ઠીક ઉપયોગી થઈ પડે છે. તેમજ સુંદરલાલ શેઠને લાગ્યું કે, બાઈડીઓની વાતોમાં આપણું શું વળે? એ લક્ષિત લક્ષિત કુટ્યા કરે તે કાંઈ આપણને સાંભળવું ગમે નહિ. લક્ષિતને ને મહેને શું લાગે વળગે? હું અહીં યાત્રા આવ્યો છું તે કાંઈ લક્ષિતભાવથી થોડાજ આવેલો છું? એતો બાયડીઓએ માનતા કરેલી એટલે છુટકો ન થાય તે સારૂ આવવું પડ્યું, બાકી મહેને ને ભત્રાને શું લાગે વળગે? જુની ઓળખાણ એટલે જન્મનાબાઈને ત્યાં ન ઉતરીએ તો તેને માડું લાગે. બાકી મહેને તો એમ લાગે છે કે, એવાં ભગતડાંને ત્યાં ઉતરવું તે કરતાં ધર્મશાળામાં રહેવું સારૂં કે જેથી નકામી વાતો તો સાંભળવી ન પડે; આવા સુંદરલાલ શેઠના વિચારો હતા. એટલે તેઓ અગત્યના કામનું બહાનું કાઢીને પથારીમાં પડ્યા રહ્યા હતા, અને કોઈ ગવૈયાને બોલાવવા ગોરને કહેતા હતા.

કાશીબાઈ સાથે આવેલી બાઈઓ સાથે ઓળખાણ કર્યા પછી જન્મનાબાઈએ કહ્યું કે:-લક્ષિતથી તાંદુરસ્તી કેમ સચવાય છે અને જીવનની કેમ જાળવાય છે? એ વાતો હવે હું તમને કહીશ, તે તમે ધ્યાન રાખીને સાંભળવાની મહેરબાની કરજો, અને એમાં જે કાંઈ સંશય જેવું લાગે તે ખુશીથી પૂછજો. એમ કહીને પછી તેમણે કહ્યું કે:-

૧. બહેન અમારા પ્રભુ સદાય બાલક રહેનારા છે, પ્રભુને ઘડપણ ગમતું નથી. માટે ભકતોથી ઘરડું કેમ થવાય? અમે તો બાલકૃષ્ણલાલને ભજવાવાળી છીએ, એટલે અમારો તો પ્રેમ ધર્મ છે, ને અમારો તો આનંદ ધર્મ છે; તેમાં ઘડપણ ક્યાંથી? જો હું ઘરડી થઈ જાઉં તો મહારા પ્રભુની સેવા હું

કેમ કરી શકું? અવસ્થાએ ઘરડું થવાય એ જુદી વાત છે, ને શરીર ઘરડું થાય એ જુદી વાત છે, પણ મનને ને જીવને કેમ ઘરડું થવા દેવાય? અને જો એ જુવાન રહે તો શરીરનો શું ભાર છે કે એ જલદી ઘરડું થઈ જાય? કારણકે દેહને આધારેજ કાંઈ જીવ નથી, પણ જીવને આધારેજ દેહ છે, અને શરીરની મન ઉપર જેટલી અસર થઈ શકે, તે કરતાં મનની શરીર ઉપર ઘણીજ વધારે અસર થઈ શકે છે. માટે જો જીવનું જોર હોય અને મનનું બળ હોય, તો સહેલાઈથી શરીર ઘરડું થઈ શકેજ નહિ. પણ જે લોકોમાં ભક્તિનું બળ ન હોય, ધર્મનું બળ ન હોય, શ્રદ્ધાનું બળ ન હોય, અને પ્રભુ પ્રેમનું બળ ન હોય, તે લોકોને પોતાના આત્મિક સ્વરૂપનું જ્ઞાન હોતું નથી, ને તેઓમાં મનનું બળ પણ હોતું નથી. કારણકે એ વાતની તેઓને જેવી જોડાણે તેવી સમજણજ હોતી નથી. પણ અમને તો પહેલેથીજ એ પાઠ શીખવવામાં આવેછે કે, બહારની ભક્તિ કરતાં માનસીક ભક્તિ હજારો દરજ્જે ઉત્તમ છે, તેથી માનસીક ભક્તિ સિદ્ધ કરવા જતાં અમને મનનું બળ સમજાય છે. અને આત્માના સ્વરૂપ માટે પણ ભક્તિમાર્ગમાં પ્રથમથીજ એમ શીખવવામાં આવે છે કે, આત્મા આનંદ સ્વરૂપ છે, અને તે હંમેશાં રહેવાવાળો છે, તથા ઇશ્વરની હજુરમાં અનંતકાળ સુધીનાં સુખો ભોગવવાનું છે. આ ભાવના અમારા મનમાં હમેશાં બેસી રહે છે, તેથી આત્માનું બળ અમને સમજાય છે, અને એ આત્મબળ શરીર ઉપર ઘણીપણું ભોગવવામાં પણ અમને કામ લાગે છે, તેથી આત્માના બળને લીધે તથા મનના બળને લીધે અમે તંદુરસ્ત રહી શકીએ છીએ. પણ તમારામાં એ બેમાંથી એકે જાતનું બળ હોતું નથી, તેથી તમે વારેવારે માંઢાં પડ્યા કરો છો, ને હિરાન થયા કરો છો. ભલે જેને ભક્તિની નીંદા કરવી હોય તે કયાં કરે, પણ જરા વિચાર તો કરો કે, સાચા ભક્તોમાં જેવું મનનું ને શરીરનું બળ હોય છે, તેવું બળ જગતની જગ્ગમાં સપડાએલા ને બચહારમાં રચીપચી રહેલા સામાન્ય લોકોમાં હોય ખરું કે? નહિજ. માટે સાચા ભક્તોની તંદુરસ્તી વહેવારીક માણસોનાં કરતાં ઘણું કરીને હમેશાં સારી રહે છે.

૨. મારી તંદુરસ્તી સારી રહી છે, અને મહારી જીવાની વધારે વખત સુધી જળવાણી છે, તેનું એ પણ એક કારણ છે કે, પ્રદ્યયર્થની મહેને બહુ મહોટી મદદ છે. એ નક્કી વાત છે કે, સાચા ભકતો જેવું અંતરનાં ઉંડાણનું પ્રદ્યયર્થ પાળે તેવું પ્રદ્યયર્થ કોઈપણ જાતની ઉંચી ભાવના વિનાના સામાન્ય લોકો કદી પણ પાળી શકેજ નહિ. માટે ભકતોની તંદુરસ્તી જાળવવામાં તેઓનું સાચું પ્રદ્યયર્થ પણ ઘણી મદદ કરે છે.

૩. જુદેનો, પ્રેમલક્ષણાલક્ષિત એ એવી તો અજબ જેવી વસ્તુ છે કે, એનું તેજ જાણ ક્યાં? અને એનો જોસ જાણ ક્યાં? તે ભકતોની જીવાનીને કેમ ન જાળવે? મહેને તો એમ લાગે છે કે, પ્રેમલક્ષણાલક્ષિતમાં અજબ જેવી શક્તિ છે, એટલે એ લક્ષિત જેને પ્રાપ્ત થાય, તેને ફરીથી જાણે નવો અવતાર મળી જાય છે, અને તેનામાં નવું જીવન આવી જાય છે. એ જીવનને લીધે અમારી તંદુરસ્તી ખીજ લાખો ગામઠી માણસોના કરતાં વધારે સારી રહી શકે છે. હવે વિચાર કરો કે આ બધા લાભ લક્ષિતથી દુર રહેનાર માણસોને ક્યાંથી મળી શકે? નજ મળે. અને જેને એવા અલૌકિક લાભ ન મળે, તેઓની તંદુરસ્તી નખળી રહે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

૪. કાશી જુદેન, કોઈ દિવસ જો જરાક મહાઈ માથું દુઃખે, કે કોઈ વખત મોસમનો તાવ આવી જાય, તો તુરતજ મનમાંથી એમ તરફડાટ થાય કે. આજે મહારાથી મહારા પ્રભુની સેવા બરોબર બની શકશે નહિ. એવા તરફડાટને લીધે અંદરથી એવી તાલાવેલી રહે છે કે, જેમ બને તેમ જલદીથી મહારે સાબુ થઈ જવું જોઈએ, અને દેહનાં દુઃખોની બહુ દરકાર ન રાખવી જોઈએ. આ પ્રમાણે થવાથી અંતરમાં એક જાતનું ખાસ નવું બળ આવે છે, તેથી શરીરનાં દુઃખો ખમી શકાય છે, અને એ દુઃખોની સામે ટકી પણ શકાય છે. પણ જે માણસોને લક્ષિતનો રંગ લાગ્યો નથી, તેઓ એવે વખતે ઉલટા દબાઈ જાય છે, નિરાશ થઈ જાય છે, અને તેઓને નાનકડા મંદવાડમાં પણ મનમાંથી એવો ભય લાગી જાય છે કે, આમાંથી અમે મરી જશું તો શું કરશું? આવા ભયને લીધેજ તેઓ ડાકટરોની દોડાદોડીમાં પડે છે, ને ખરી રીતે જેટલાં

માંદાં હોય તે કરતાં પણ તેઓ વધારે માંદાં થઈ પડે છે. હવે જુઓ કે, આવી સ્થિતિમાં ભકતોની તાંદુરસ્તીને વધારે ફાયદો થાય, કે શરીરના મોહવાળા વ્યાવહારીક લોકોની તાંદુરસ્તીને વધારે ફાયદો થાય.

અમે બીમાર હોઈએ તે વખતે પણ અમારા શરીરનું બળ ટકાવવામાં અમારી અંતઃકરણની ઉંડી શ્રદ્ધા અમોને મદદ કરે છે, પણ એવે વખતે પ્રપંચી લોકોની શું સ્થિતિ થાય? તેઓમાં શ્રદ્ધા તો હોય નહિ, ત્યારે તેઓને કોણ મદદ કરે? ખંડેનો! આ બધાં કારણોને લીધે હું કહું છું કે, સાચી ભક્તિથી જીવાની જળવાયેલી રહે છે.

૫ સામાન્ય લોકોમાં ને ભકતોમાં બીજો ફરક એ છે કે, તેઓને બીજા કામ કરવું ગમતું નથી, તેથી બને ત્યાં સુધી તેઓ નોકરોની પાસે કામ કરાવે છે, અગર બીજાઓની મદદ લે છે. પણ અમારો સિદ્ધાંત તો એવો ચોખ્ખો હોય છે કે, જ્યાં સુધી ભગવત સેવાનું કામ પોતાને હાથે થતું હોય, ત્યાં સુધી બીજા કોઈની મદદ લેવીજ નહિ. તેથી દરેક કામ ધણું કરીને અમારે બીજાના મહેનતથીજ કરવાનું હોય છે, એટલે બીજાના મહેનત કરવાથી શરીર સારું રહે છે, અને ખોટું આગસ અમારા શરીરમાં આવી શકતું નથી; તેથી બીજા સામાન્ય લોકોના કરતાં અમને હાથે સેવા કરવાના ભાવને લીધે તાંદુરસ્તી સંબંધી વિશેષ લાભ થઈ જાય છે. કારણ કે કામ કરવામાં કેટલી મહત્તા રહેલી છે, એ બે તમે સમજતાં હો તો મહારી વાતમાં કેટલું બધું રહસ્ય અને સત્ય છે, એ તમને સમજાયા વિના રહેશે નહિ.

૬ માણસોને બહુ જલદીથી ઘરડાં બનાવી દેનારી વસ્તુ કયી છે એ તમે જાણો છો? યાદ રાખજો કે ચીંતા તેમને બહુ જલદીથી ઘરડાં બનાવી દેય છે. અને મોહવાદી સામાન્ય જીવો જેટલી ફાગટની ચીંતા કર્યા કરે છે તેનો સોમો ભાગ પણ સાચા ભકતો પોતા માટે ચીંતા કરતા નથી; કારણ કે તેઓએ તો પોતાની દોરી પોતાના નાથને સોંપી દીધેલી હોય છે, અને તેઓ તો ભગવદ ઇચ્છાને આધીન થનારા હોય છે, એટલે તેઓની ઉપર ચીંતાનો બોલો હોતો નથી, તેથી તે-

જ્યોની તાંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને તેજ્યોની જીવનની જાળ-  
વાએલી રહે છે. પણ સામાન્ય લોકો તેમ પોતાની ઇચ્છાનાજ  
શુભામ હોય છે, અને લગવદ ઇચ્છાની ખાખતમાં કાંઈ સમ-  
જતાજ નથી, તેથી તેજ્યોના મનમાં અનેક જાતની નકામી  
ચીંતાઓ થયા કરે છે, એટલે પરિણામ એ થાય છે કે, એ-  
માંથી તેજ્યોની તાંદુરસ્તી ખગડે છે; અને તેજ્યો વહેલાં ઘરડાં  
થઈ જાય છે. જ્ઞેનો ! અમારું જીવનું ભાગ્યશાળીપણું તો  
જીવો ! કે બીજા લોકોના જેવી અમોને ચીંતા કરવી પડે નહિ,  
છતાં પણ અમારો સંસાર સારી રીતે ચાલ્યા કરે, અમારાં  
શરીર સારાં રહે, અને અમને ધર્મનો આનંદ મળે, સત્સં-  
ગનો આનંદ મળે, આત્મિક સંતોષનો આનંદ મળે, અને  
ખેડાત સુધરે, તથા સુવા પછી પણ ઇશ્વરની હજુરમાં રહી  
શકીએ; એ શું અમારા સુખ જેવાં તેવાં છે ? શું તમને અ-  
મારાં સુખની અદેખાઈ નથી આવતી ? એમ કહીને જમના-  
બાઈ હસ્યાં અને જાણે પ્રભુનો ઉપકાર માનતાં હોયની, તેવી  
રીતે હાથ જોડી માથું ઝુકાવ્યું.

જ્ઞેનો જીવનની જાળવવાની ખાખતમાં આ વાત પણ  
ચાહ રાખજો કે, વધારે પડતા વૈભવો પણ જીવનની મીઠાશ  
હુંટી લેય છે, અને જીવનની જલદીથી ખરાબ કરી નાખે છે.  
અને તેમ છતાં સામાન્ય લોકો દીવાની પાછળ પતંગીયાંઓ  
દોડે, તેમ વૈભવોની પાછળજ દોડ્યા કરે છે, પણ ભકતો વૈભ-  
વોના મોહમાંથી સાવ બચી જાય છે. કારણકે તેજ્યોને પોતાના  
ધર્મમાંથી, પોતાની શ્રદ્ધામાંથી, પોતાના પ્રેમમાંથી, પોતાની  
સેવામાંથી અને પોતાના પ્રભુમાંથી એટલો બધો આનંદ મળ્યા  
કરે છે, કે તેજ્યોને વૈભવોની પાછળ પાછળ ભટકવું પડતું નથી,  
અને તેજ્યોને વધારે પડતા વૈભવો ભોગવવાની કુરસદ પણ હોતી  
નથી. તેથી સ્વાભાવિક રીતેજ તેજ્યો વધારે પડતા વૈભવના મોહમાંથી  
બચી શકે છે, એટલે તેજ્યોની તાંદુરસ્તી સારી રહે છે, ને તેજ્યોની  
જીવનની જાળવાએલી રહે છે. કાશીબાઈ, આ બધી મ્હારી વાતોમાં  
જે વાતમાં તમને મતલેદ જેવું લાગે, કે શંકા જેવું લાગે,  
તે ખુશીથી પુછજો, હું તેનો ખુલાસો આપવા તૈયાર છું. કારણ  
કે મેં જે ભક્તિ સ્વીકારેલી છે, તે કાંઈ ક્ષેત્રના કહેવાથી નહિ,



આંધળી શ્રદ્ધાથી નહિ, લોકલાજને ખાતર નહિ, અને વંશપરં-  
પરાની રીતને ખાતરજ નહિ, પણ મેં તો મહારા ઘણા વર-  
સોના અનુભવ પછી • સમજણપૂર્વક અને પ્રેમપૂર્વક ભક્તિ  
સ્વિકારેલી છે. તેથી કરી ભક્તિના ઘણા ખુલાસા હું જાણું છું,  
અને શુદ્ધ અંતઃકરણથી મારા આત્માને રાજી રાખવા માટેજ હું  
ભક્તિ કરું છું. એટલે મને તેમાંથી આનંદ મળ્યા કરે છે,  
અને એમાંથીજ મહને મહારી મેળેમેળે ખુલાસાઓ પણ થયા  
કરે છે, તેથી હવે એ સંબંધી મહારા મનમાં કોઈ પણ જાતનો  
સંશય નથી, માટે તમારે જે પૂછવું હોય તે ખુશીથી પુછજો.

૮. વ્યવસ્થા જીંદગી ટકાવી રાખે છે. માટે નિયમિતપણું એ  
પણ તંદુરસ્તી જાળવવાની ખાખતમાં બહુ અગત્યનો ભાગ રોકે છે.  
પણ હું મહારા અનુભવથી જોઉં છું કે, પોતાના કામોમાં જે-  
ટલી વ્યવસ્થા જાળવવી જોઈએ, તેટલી વ્યવસ્થા સંસારીક  
લોકો જાળવી શકતા નથી, તેઓ ઘણાં કામોમાં મોડું વહેંચું  
કરી નાખે છે, જેમકે ન્હાવામાં, ખાવામાં, સુવામાં, કામકાજમાં  
વગેરે દરેક ખાખતોમાં ઘણી વખત અનિયમિતપણું રાખે છે.  
પણ સાચા ભક્તોથી કાંઈ એવું અનિયમિતપણું રખાય નહિ,  
તેઓને તો પોતાના પ્રભુની સેવામાં હમેશાં બહુજ નિયમિત-  
પણું જાળવવું પડે છે, અને જો કોઈ દિવસ તેમાં જરા પણ  
મોડું વહેંચું થાય, તો તેઓનું મન બહુજ કોચવાઈ જાય છે.  
તેથી તેઓ બનતા સુધી પોતાના નિયમોમાં જરા ફેર પડવા દેતા  
નથી, એટલે એવા નિયમિતપણાને લીધે પણ તેઓની તંદુ-  
રસ્તી જાળવાઈ રહે છે, અને તેઓની જીવનની જાળવવામાં ફા-  
યદો થાય છે. આ બધી વાતો કહીને હું તમને એમ સમજા-  
વવા ઇચ્છું કે, હું જે શરીરનું સુખ ભોગવું છું, અને મહારી  
જીવનની જે લાંબો વખત સુધી ટકી રહી છે, તે કાંઈ કોઈ  
અકસ્માતનું પરિણામ નથી, કે તે કાંઈ નશીબના આધારનું  
પરિણામ નથી, પણ હું તો ખાત્રીપૂર્વક એમજ માનું છું કે,  
એ બધું મહારી ભક્તિનુંજ પરિણામ છે. માટે જો તમારે પણ  
તમારાં શરીરને સ્વચ્છવાં હોય, ને તમારી જીવનની જાળવવી  
હોય, તો તમારે પૂર્ણ પ્રેમવાળી સાચી ભક્તિ કરવી જોઈએ.

૬. અમારાં શરીર સારાં રહે છે, તેનાં ઘણાં કારણોમાં સત્સંગનું બળ એ પણ એક બહુ મોટું ને મુખ્ય-કારણ છે. ખરેખર ! યાદ રાખજો કે સત્સંગ એ કીલ્લો છે, તે કીલ્લામાં ઘડપણરૂપી દુશ્મન સહેલાઈથી આવી શકતો નથી. તેને લીધે અમારી જીવાની જાળવાયેલી રહે છે, અને અમને મોડું ઘડપણ આવે છે. મહારી આ વાત સાંભળીને તમને કદાચ એમ લાગશે કે, હું આમાં અતિશયોક્તિ કરૂં છું, પણ એમ નથી. તેમ છતાં તમને એમ લાગવાનું ખરું કારણ તો એ છે કે, તમે જેવો બે-ધએ તેવો સત્સંગનો મહિમા જાણતાં નથી, તેથી તમને તેમાં અતિશયોક્તિ લાગે છે. પણ જો તમે એમ જાણો કે:-

સત્સંગમાં અનુભવી સંતોની વાણી સાંભળવાની મળે છે. તેમાં તારવી કાઢેલાં સત્યો હોય છે. સત્સંગમાં પવિત્ર પુરુષોના ઉપદેશ સાંભળવાના હોય છે, તે ઉપદેશોમાં અલૌકીક બળ હોય છે. સત્સંગમાં સેંકડો હરીજનોની જાત્રા થયેલી આધ્યાત્મીક વીજળી હોય છે, એ વીજળી આપણને ધક્કા મારી મારીને પરાણે પરાણે પણ અસર કરે છે. સત્સંગમાં જીના મહાત્માઓનાં દ્રષ્ટાંતો આવે છે, એ દ્રષ્ટાંતો આપણી વૃત્તિઓને હચમચાવી નાંખે છે, અને હૃદયના જે દરવાજાઓ સહેલાઈથી ન ઉઘડતા હોય, તે દરવાજા પણ તે વખતે ઝટ ઉઘડી જાય છે. સત્સંગથી જીવને નવો રંગ લાગી જાય છે, અને સત્સંગથી મનમાનતા અંતરના ખુલાસા થઈ જાય છે, તેથી આપણામાં નવું બળ આવી જાય છે. આવા સત્સંગના કિલ્લામાં અમે રહીએ છીએ, એટલે ઘડપણ રૂપી દુશ્મન અમારી પાસે બહુ સહેલાઈથી આવી શકતો નથી. હવે બોલો, તમારી પાસે આવો કોઈ કિલ્લો છે ? કહો કે નહીંજ. ત્યારે તમે વહેલાં ઘરડાં થઈ જાઓ તેમાં નવાઈ શું ? માટે જો ખરેખર, મહારી પેઠે તમારે તમારી જીવાનીને જાળવવી હોય, તો તમે પણ ભક્ત થાવ, ભક્ત થાવ, એટલે તમારી જીવાની જાળવાયેલી રહેશે.

૧૦ ભક્તોની જીવાની જાળવાયેલી રહે છે તેનું એ પણ એક કારણ છે કે, સૌ લોકો સાથે તે અતિશય ભલાઈ રાખી શકે છે, કારણ કે તેઓ એમ સમજે છે કે, સૌ જીવો મહારા પ્રભુના છે, એટલે કોઈની પણ સાથે મહારાથી ખુશાઈ કેમ થાય ?

આવી રીતે સમજીને તેઓ તે પ્રમાણે વર્તે છે, એટલે ઘણી જાતનો ક્લેશ તેઓના મનમાંથી મટી જાય છે, પણ વહેવારીક લોકો એવી વૃત્તિ રાખી શકતા નથી, તેથી તેઓને જેની તેની સાથે કળ્યા થયા કરે છે, અને એના ધક્કા તેઓના મનમાં લાગ્યા કરે છે, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહી શકતી નથી. કારણ કે એ તો દેખીતું જ છે કે, જે લક્ષ્મી સા જીવોને પોતાના પિતાના જીવો સમજે, તેને સૌ જીવો ઉપર જેટલો ભાવ આવે, તેટલો સંસારી લોકોને આવી શકે નહિ. તેથી તેઓના મનને વધારે ધક્કા લાગે એમાં કંઈ નવાઈ નથી. અને જેમ વધારે ધક્કા તેમ તંદુરસ્તીની વધારે ખરાબી, એમાં પણ કંઈ નવાઈ નથી; એવી ખરાબીમાંથી તો લકતોજ બચી શકે છે. માટે હું કહું છું કે, તંદુરસ્તી જાળવવાનો ખરો ઉપાય લક્ષ્મી જ છે.

૧૧ જોનો, મહારી જીવાની લાંબો વખત સુધી જળવાઈ રહી તેનું એક કારણ એ પણ છે કે, અમારા વિકારો અમારા કાબુમાં રહે છે, પણ તમારાથી તમારા વિકારો કાબુમાં રહી શકતા નથી. કારણ કે અમને લક્ષ્મીનું બળ હોય છે, અમને અમારા પ્રભુના વિશ્વાસનું બળ હોય છે, અમને અમારા સદ્-ગુણની મહોટાઈનું બળ હોય છે, અને અમને શ્રદ્ધાનું બળ હોય છે; તેથી એ બધાં બળને લીધે અમે અમારા વિકારોને કાબુમાં રાખી શકીએ છીએ. પણ તમારામાં એ એકે જાતનું પુરેપુરું બળ હોતું નથી, તેથી તમે તમારા વિકારોને કાબુમાં રાખો શકતાં નથી. હવે વિચાર કરો કે, કોની જીવાની જળવાયેલી રહે ? જે વિકારોના ગુલામ હોય તેની, કે જે વિકારોને વશ કરે તેની ? કોની તંદુરસ્તીને વધારે ધક્કા લાગે, જે વિકારોના મોહમાં ફસાયેલાં હોય તેને, કે જે વિકારોની ઉપર ઘણીપણું કરતા હોય, અને જે સમજણપૂર્વક વિષયો ભોગવતા હોય તેને ? મહેને કહો કે આ બંને વર્ગના લોકોમાં કોની તંદુરસ્તી સારી રહે, અને કોની જીવાની વધારે વખત સુધી જળવાયેલી રહે ? આવા આવા લક્ષ્મીમાં અનેક ફાયદાઓ છે, માટે હું તમને બહુ બાર સુકીને કહું છું કે લક્ષ્મીથી જ જીવાની જળવાયેલી રહે છે.

૧૨. અસલના ભકતોના દાખલાઓ પણ અમને ઘણી મદદ કરે છે, અને બહુ બળ આપે છે. જેમકે તેઓનાં ચરિત્રોમાંથી બહુ ચોખ્ખી રીતે એમ સમજાય છે કે, કેટલાક ભકતો રોગની દરકાર કરતા નહોતા, કેટલાક ભકતો ગરીબાઈથી કાયર થઈ જતા નહોતા, કેટલાક ભકતો કોઈ પણ જાતના ભયને જરા ગણતા નહિ, કેટલાક ભકતો ચાલતા આવેલા રિવાજોની દરકાર પણ રાખતા નહિ, કેટલાક ભકતો ભુતપ્રેતને માનતા નહિ, કેટલાક ભકતો દેવ દેવીઓને માનતા નહિ, અને કેટલાક ભકતો પ્રારબ્ધને પણ માનતા નહિ. એ બધા બળમાંથી થોડું ઘણું બળ પણ અમને પગલે ચાલનારાઓને શું ન મળે? અને જેમને એવું બળ મળે, તે જલદીથી કેમ ઘરડાં થઈ શકે? એનો જરા વિચાર તો કરો ! જો આ બધી બાબતો જરા વધારે વિસ્તાર-પૂર્વક રીતે અને વધારે ખુલ્લા દીલે સમજો, તો જરૂર તમને એમ લાગી જાય કે, ભકતોમાં જે બળ છે તે અજબ જેવું છે, અને ખીલ સામાન્ય લોકોનાં બળ કરતાં એ બળ ઘણુંજ ઉત્તમ પ્રકારનું છે, ને મહાન છે. એટલે એ બળવાળા ભકતો ખીલ સામાન્ય લોકોના કરતાં વધારે તંદુરસ્તી લોગવે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. જુદો ! હું જે મ્હારા શરીરના બળને સાચવી શકી છું, તે કાંઈ કોઈ જાતની દવાઓની મદદથી નહિ, પણ ભક્તિના બળથીજ મ્હારા શરીરને સાચવી શકી છું. માટે જો તમારે પણ તમારા શરીરને સુધારવાં હોય તો ભક્તિ કરો, ભક્તિ કરો. એજ મ્હારી તમને ભલામણ છે.

૧૩ જુદો, સંસારી લોકોને સગાંઓનાં દુઃખો હોય છે, અને એ દુઃખો જો જાતનાં હોય છે. એક જીવતાં સગાંઓનાં દુઃખ અને ખીલ મરેલાં સગાંઓનાં દુઃખ. આવી રીતે બંને જાતનાં દુઃખ સંસારી લોકોને ઘણાં વધારે હોય છે, પણ અમે તો એ બંને બાબતોમાં નાહી નાંખેલાં હોય છે, એટલે અમને એવાં દુઃખો બહુજ થોડાં થાય છે. નાહી નાંખેલાંનો અર્થ કાંઈ એવો નથી, કે સગાંઓ ન હોય, અગર મરી ગયાં હોય એમ માનવાનું નથી, પણ નાહી નાંખવાનો અર્થ એટલોજ છે કે, જીવતાં સગાંઓ માટે તથા મરેલાં સગાંઓ માટે અમને કાંઈ બહુ દરકાર હોતી નથી. કારણ કે અમારે તો

અમારા હૃદયમાં પ્રભુની ભક્તિ અને પ્રભુની સેવા સાથી પ્રથમ જળવવાની હોય છે, અને સગાંઓનો નંબર બીજો હોય છે. પણ વ્યવહારીક લોકોને તો સગાંઓનો નંબર પહેલો હોય છે, અને પ્રભુનો નંબર તો કોણ જાણે કેટલામો હોય છે. ? એટલે તેઓ જીવતાં સગાંઓ માટે તથા મુવેલાં સગાંઓ માટે દીલગીર થયા કરે છે. પણ ભક્તોને તેઓના જેટલી દીલગીરી લાગતી નથી, કારણ કે તેઓના હૃદયમાં કાંઈ સગાંઓનો નંબર પહેલો હોતો નથી. બીજું એ પણ છે કે, ભક્તોને તેની ભક્તીમાં જે સગાંઓ નડે તે સગાંઓને તેઓ ઉડાવી દેય છે, પણ વ્યવહારીક લોકો પોતાનાં સગાંઓને ઉડાડી શકતા નથી; કે જુદાં પણ થઈ શકતાં નથી. તેઓ તો અંદરનાં અંદર રીખાયાજ કરે છે ને દુઃખી થયા કરે છે. તેથી તેઓની તંદુરસ્તી ખગડે છે, ને તેઓની જીવાની જળવાતી નથી. પણ ઈશ્વરની કૃપાથી ભક્તોના હૃદયને સગાં વહાલાંના એવા ધક્કાઓ ખડું ઓછા વાગે છે. એટલે તેઓની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે છે. કેમ કાશીખાઈ ? આ વાત તમો માની શકો છો કે નહિ ? ત્યારે કાશીખાઈએ કહ્યું કે:—

તમારી એ વાત સાવ સાચી છે. કારણ કે, એવા ઘણા દાખલા મેં મહારી નજરે જોએલા છે. મહારી એક કાકી ખડું ભક્તિમાન હતાં, તેને તેની વહુ સાથે ખન્યું નહિ, એટલે તરતજ તેઓ વહુથી જુદાં થઈ ગયાં. એ વખતે નાતજાતના ઘણા માણસોએ તેની ખડું નીંદા કરી, પણ તેની કાંઈ અસર તેમની ઉપર થઈ નહિ, તેઓ પોતાની ભક્તિના ખળમાં દ્રઢ રહ્યાં, તેથી અંતે તેઓને ખડું ફાયદો થયો. એથી ઉલટો બીજો દાખલો મેં એ પણ જોએલો છે કે, મહારા એક પિત્રાઈદેરની વહુને તેની જેઠાણી સાથે ખનતું નથી, તેથી તેઓ ઘણાં વરસો થયાં દરરોજ ખુબ લડે છે, છતાં પણ લોકજાજની ખીકને લીધે તેઓ જુદાં થઈ શકતાં નથી, ને અંદર અંદર રીખાયા કરે છે. બીજા એવા કેસ પણ મેં જોએલા છે કે, જે બાઈઓ ખરેખરી ભક્તિમાન હોય, તેઓનાં ખડુંજ નજીકનાં સગાં મરી જાય, તો પણ તેઓ શાંતિ રાખી શકે છે, અને લગવદ ઇચ્છાને આધીન થઈ શકે છે. પણ એને ખદલે જે સ્ત્રીઓની અં-

હર લક્ષિતનું બળ ન હોય, તેઓનાં દુરનાં સગાં મરી જાય, કે તેઓનાં નાનાં બાળકો મરી જાય, તોપણ તેઓ આખી જીંદગી સુધી પીટણું લઈ ખેસે છે, કુટણું કુટયા કરે છે, આવા આવા ઘણા દાખલાઓ ઉપરથી મહેને તમારી વાત સાવ સાચી લાગે છે.

૧૪. એ પછી જન્મનાબાઈએ કહ્યું કે, સામાન્ય લોકો લોકલાજનો બહુ ભય રાખે છે, તેથી તેઓ ખરેખરાં અગત્યનાં કામો પણ કરી શકતાં નથી, એટલુંજ નહિ પણ ઘણી વખત તો લોકલાજના ભયને લીધેજ તેઓ ખરાબખસ્ત થઈ જાય છે, અને પોતાની તંદુરસ્તી બગાડી નાંખે છે. પણ સાચા લકતોને કાંઈ ખોટી લોકલાજની બહુ દરકાર હોતી નથી, તેથી તેઓ ઘણી બાબતોમાં બહુ છુટથી વર્તી શકે છે, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે. જહોનો આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાં લોકલાજનો ભય એટલો બધો ઘુસી ગયો છે કે, એ જોઈને કોઈપણ સ્વતંત્ર વિચારના તથા ખુલ્લા દીલના માણસને ત્રાસ થયા વિના રહે નહિ. આપણી જહોનોને વાતવાતમાં લોકલાજ કેટલી બધી નડી જાય છે, એના દાખલા આપવાની કાંઈ જરૂર છે ? મહેને લાગે છે કે દરેક સ્ત્રીઓ પોતાના જાતી અનુભવથી એ બાબત સમજી શકે તેમ છે, કારણ કે સૌને વખતોવખત એવા પ્રસંગો આવ્યા કરે છે. પણ લગવાનની કૃપાથી લકતોમાં એવું બળ આવી ગયેલું હોય છે, કે તેઓ ઘણી જાતની લોકલાજની સામે થઈ શકે છે, અને પોતાની મરજી મુજબ તથા પોતાના સિદ્ધાંતો મુજબ વર્તી શકે છે. તેથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને જેની તંદુરસ્તી સારી હોય, તેની જીવવાની જાળવાએલી રહે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

૧૫. જહોનો ! સામાન્ય લોકો ભૂત લવિધ્યની અતિશય ફીકર કર્યા કરે છે. જેમકે, જે બનાવો ઘણા વરસો ઉપર બની ગયા હોય, તેને યાદ કરી કરીને તેઓ દુઃખી થયા કરે છે. અને જે બનાવો લવિધ્યમાં બનવાનો ભય લાગતો હોય, તેવા બનાવો માટે પણ હમણાથીજ ફીકર કર્યા કરે છે, અને કાલ નો દુકાળ આવે લાવી નાંખે છે. તેથી તેઓની તંદુરસ્તીની ખરાબી થાય છે. પણ જે સાચા લકતો છે, તેઓ ભૂત લવિધ્યની ફીકર કરતા નથી, તેઓ તો વર્તમાન કાળમાંજ રમ્યા

કરે છે, અને જે ઘડી પોતાના હાથમાં આવેલી છે તે ઘડી સારામાં સારી કેમ જાય? તેનોજ વિચાર કરે છે. તથા જે ઘડી હમણા પોતાના હાથમાં છે, તે ઘડીને પ્રભુની સેવામાં કેમ લગાડાય એનીજ તેઓ ફિકર-તજવીજ કરે છે. એટલે બની ગયેલા બનાવોની ફીકરમાં તથા હુવે પછી, થોડાંક વરસો પછી, અથવા ઘડપણમાં શું થશે? એની દીલગીરીમાં તેઓને રહેવું પડતું નથી. તેથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને સારી તંદુરસ્તીને લીધે તેઓની જીવાની પણ ઘણાં વરસો સુધી જળવાયેલી રહે છે.

૧૬. જ્ઞેનો ! સંસારી લોકોનાં જે સુખો છે, તે દરેક સુખો જરૂર પોતાની સાથે કાંઈકનેકાંઈક દુઃખ લઈનેજ આવે છે. સંસારીક લોકોનું કોઈ પણ જાતનું સુખ, દુઃખ વિનાનું હોતું નથી. જેમકે, કપડાં, ખોરાક, ગાડી, ઘોડા, નાટકો, મેળાઓ, પાર્ટીઓ, સભાઓ વગેરે દરેક બાબતોનાં સુખની સાથે કાંઈકને કાંઈક દુઃખ તો જોડાયેલુંજ હોય છે. પણ પ્રભુના નામમાંથી, પ્રભુના ધ્યાનમાંથી, પ્રભુના મહિમામાંથી, પ્રભુના જ્ઞાનમાંથી, પ્રભુના પ્રેમમાંથી, પ્રભુના અમરપણામાંથી, પ્રભુના પવિત્રપણામાંથી, અને પ્રભુના નિર્લેપપણામાંથી ભકતોને જે સુખ મળે છે, તે સુખમાં દુઃખનો લેશ અંશ હોતો નથી; તેમાં તો હમેશાં એક સરખોજ આનંદ ચાલ્યો આવે છે. એટલે એ ઉંચી જાતના આનંદને લીધે ભકતોનાં મન અલૌકિક શાંતિમાં રહે છે, તેથી ભકતોની તંદુરસ્તી સારી રહે છે; અને સંસારી લોકો તો એ જાતનાં સુખ ભોગવી શકતાંજ નથી, અને વિષયોનાં જે સુખો ભોગવે છે, તે સુખોની સાથે તો દુઃખો મળેલાંજ હોય છે, એટલે એવાં સુખ જેટલાં વધારે ભોગવવા જાય, તેટલા તેઓના મનને ને શરીરને વધારે ઘસ્ટા વાગે છે. જેમકે, બહુ નાટક જુઓ, એટલે ઉભગરાને લીધે પાછળથી તંદુરસ્તી બગડ્યા વિના રહે નહિ, બહુ સીનેમેટોગ્રાફ જુઓ એટલે એ વખતે કદી બહુ મજા પડે, પણ પાછળથી આંખ ખરાબ થયા વિના રહે નહિ, બહુ સ્વાદીષ્ટ ચીજો હોય માટે જો તે જરૂર-જીખ કરતાં વધારે ખાઈ જાઓ, તો અજીણું થયા વિના રહે નહિ. આવી રીતે ઈંદ્રિયોનાં દરેક જાતનાં સુખો

પોતાની પાછળ કાંઈક કાંઈક દુઃખ તો લઈનેજ આવે છે, અને તેમ છતાં સંસારીક લોકો વિષયોના સુખોની પાછળજ ભમ્યા કરે છે, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે. પણ ભકતોને કાંઈ એવાં સુખોની પાછળ ભટકવું પડતું નથી, તેઓને તો એવી બાબતોમાં તૃપ્તિ આવી ગએલી હોય છે. અને તેમ છતાં સં-જોગને આધારે કે પ્રારબ્ધના ભોગથી એવાં સુખો કદી ભોગવાય, તો પણ તેમાં નિયમિતપણું હોય છે, અને અંતરની ઉંઘી આસક્તિ વિના પ્રસંગને લઈને વિધિ પ્રમાણે એ સુખો ભોગવવામાં આવે છે, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને તેને લીધે તેઓની જીવનની જાળવાએલી રહે છે. માટે મહારો તો એજ સિદ્ધાંત છે કે, બેનો ! જે તમારે તમારી જીવનની જાળવવી હોય, તો સાચી ભક્તિ કરવી જોઈએ, અને પ્રભુના પ્રેમપાત્ર બનવું જોઈએ. હું તો એ ઉપાયથીજ મહારા શરીરને સાફ રાખી શકું છું, માટે મહારા એ અનુ વની વાતો હું તમને ખુલા દીલે જણાવું છું. એમાંથી કેટલું માનવું ને કેટલું ન માનવું એ તમારી મરજીની વાત છે, પણ હું તો પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક કહું છું કે, મહને તો સાચી ભક્તિથીજ ક્ષાયદો થયો છે. અને તમને પણ પ્રભુ કૃપાથી એવો ક્ષાયદો થાય એમ હું ઇચ્છું છું.

૧૭. ભકતોને ભગવાને એવી કબુલાત આપેલી છે કે, યોગક્ષેપં વહામ્યહમ્ એટલે કે ભકતોને જે ચીજની જરૂર હોય, તનની, મનની કે ધનની તે વસ્તુઓ ભગવાન પુરી પાડે છે, અને ભકતોની જે વસ્તુ સાચવવા જેવી હોય, તે વસ્તુને ભગવાન સાચવે છે, એટલે પોતાની વસ્તુ સાચવવા માટે કે નવી વસ્તુ મેળવવા માટે ભકતોને પરિશ્રમ કરવો પડતો નથી. એ બંને અગત્યની બાબતમાં તેઓ તદ્દન નિર્ભય રહી શકે છે, તેથી તેઓનાં શુભીનાં સં-કટ સોચથી પતી જાય છે. એટલે તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, ને તેઓની જીવનની જાળવાએલી રહે છે. પણ સંસારીક લોકોને નવી નવી વસ્તુ મેળવવા માટે તથા જીવનની વસ્તુઓ જાળવી રાખવા માટે અતિથય હાથવોય કરવી પડે છે, તેથી તેઓના મનને અનેક પ્રકારના ધક્કા લાગે છે, અને તેઓનાં બહુ નાનાં નાનાં દુઃખો પણ બહુ મોટાં મોટાં થઈ પડે છે,



તેથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે, એટલે તેઓની જીવાની બળવાતી નથી. કારણ કે એવી બાબતોમાં ભકતો જેટલી ધારણા રાખી શકે, તેટલી ધારણા સામાન્ય લોકો રાખી શકેજ નહિ. એટલે સામાન્ય લોકોને ભકતોના કરતાં દુનીઆદારીનાં ઘણાં વધારે દુઃખો થયા કરે છે. માટે જહેનો ! એ બધાં દુઃખોમાંથી છુટી જો તમારે તમારી જીવાની બળવવી હોય, તો જેમ અને તેમ અંતરના પ્રભુપ્રેમવાળી સાચી ભક્તિ વધારવી જોઈએ. કારણ કે જીવાની બળવવાનો એ સહેલામાં સહેલો, સાચામાં સાચો અને આત્માને ગમી જાય તેવો એ સ્વાભાવિક ખરો ઉપાય છે.

૧૮. જહેનો ! ભકતોની ખુબી ચોરજ છે. એટલે તેને માટે જેટલી વાતો કહીએ તેટલી થોડીજ છે. જેમકે જીવોને ઘણાંજ સંસારીક લોકો સુખમાં પણ આનંદ ભોગવી શકતાં નથી. આપણે જોઈએ છીએ કે, ઘણા માણસોને ઘણી જાતનાં સુખો હોય છે, છતાં પણ એ સુખોની અસરોને તેવો દાખી નાંખે છે, અને કોઈ જાતનું નાનકડું દુઃખ હોય, તેને તેઓ હમેશાં આગળનું આગળ રાખે છે, અને એ દુઃખને વધાર્યા કરે છે. ત્યારે એને બહલે ભકતો શું કરે છે, તે તમને ખબર છે ? તેઓ તો દુઃખમાં પણ આનંદી હોય છે. કારણ કે તેઓ એમ સમજે છે કે, અમે જે કાંઈ દુઃખ ખમીએ છીએ, તે કાંઈ અમારી ખાતર ખમતાં નથી, પણ પ્રભુને ખાતર ખમીએ છીએ, માટે અમે જે દુઃખ ભોગવીએ, તે દુઃખ પણ તપ રૂપ છે. અને તપમાં તો હમેશાં આનંદ જ હોય છે. કારણ કે તપનું રૂળ મહાન ઉત્કૃષ્ટ અને અલૌકિક હોય છે એટલે દુઃખમાંથી પણ તેઓને આનંદ થાય છે. જેમકે, પ્રભુને ખાતર ઉપવાસ કરીને તેઓને આનંદ થાય, બદ્રિનાથના કંઠણ પહોંચીને આનંદ થાય, કુલનો હાર ગુંથીને આનંદ થાય, હરિજનો સારૂ ખર્ચ કરીને આનંદ થાય, અને ભકતોની સેવા કરવા માટે ઘણી જાતની મહેનત કરે, ને ઘણી જાતનાં કષ્ટ વેડે, તેમાંથી પણ તેને આનંદ થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે તેઓ માંદાં પડે, અગર કાંઈ અકસ્માતથી ઓચીંતાં કોઈ દુઃખો આવી પડે, ત્યારે પણ તેઓને આનંદ થાય છે. કારણ કે એવે

વખતે પણ તેઓ એમ સમજે છે કે, પ્રારબ્ધના લોગ લોગવી લેવાય છે એ ઠીક થાય છે; અને શુભીનું સંકટ સોયથી પતી જાય છે એ પણ ઠીક થાય છે. એમ સમજીને તેઓ દુઃખમાં પણ દીલાસો લઈ શકે છે, અને એ દુઃખને તપરૂપે માની શકે છે, એટલે એવાં દુઃખો પણ તેઓને આનંદ રૂપ થઈ પડે છે. કારણ કે એ બાબતમાં તેઓની ભાવનાઓ તદ્દન બદલાઈ ગ-એલી હોય છે. એટલે તેઓને દુઃખ પણ સુખ રૂપ થઈ પડે છે.

હવે વિચાર કરો કે ભકતોની આવી આનંદદાયક દશા ક્યાં? અને ઘણી જાતનાં સુખો હોય, છતાં પણ તેમાંથી દુઃખોનેજ શોધ્યા કરે, એવા સંસારીક લોકોની સ્થિતિ ક્યાં? એ બંને વચ્ચે આટલો બધો તફાવત છે, તેથી એમાં સાધનો ને સુખ છતાં સાચા ભકતોની તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે, અને સુખ લોગવવાનાં ઘણાં સાધનો છતાં પણ સંસારી લોકોની તંદુરસ્તી બગડે છે. માટે જુદો, મારી તો તમને એજ વીનંતી છે કે, જો જીવનની જાળવવી હોય તો ભકત થવું જોઈએ, ને સાચી ભક્તિ કરવી એટલે જીવનની જાળવી શકાય છે, એટલુંજ નહિ પણ ખીજ પણ તેમાંથી અનેક લાભ થાય છે. માટે જુદો! તમારા અંતરમાં સાચી ભક્તિ વધે તેમ કરજો, સાચી ભક્તિ વધે તેમ જરૂર કરજો, એજ મહારી વીનંતિ છે. એ સિવાય બીજું કંઈ મહારે કહેવાતું નથી. એમ કહી જમનાબાઈ ચુપ રહ્યાં.

ત્યારે કાશીબાઈએ કહ્યું કે, જમનાબાઈ તમે અમારી સૈની ઉપર બહુ મોટો ઉપકાર કર્યો છે. દવાઓથી, કસરતથી, અને કુદરતી નિયમો પાળવાથી માણસની જીવનની જાળવાય છે એમ અમે જાણતાં હતાં, પણ ભક્તિથી જીવનની જાળવાય છે, એ વાતની તો મહેને બગર નહોતી, એ પણ અજાણ જેવો ને સત્ય સિદ્ધાંત તો આજે તમારે મહોડેથીજ સાંભળ્યો, અને તે પણ એવી સરસ રીતે કે એમાં મને હવે કોઈ જાતની શંકાજ રહી નથી. ખચીત તમે તમારા વિષયને બહુ સારો ઇન્સાફ આપ્યો છે. તમારી સોબતથી મહેને બહુજ લાભ થયો છે, કારણ કે આજ દિવસ સુધી ભક્તિ માટે હું બહુ ઉપલક્ષ્યમાં હતી, અને સામાન્ય લોકો બહારની જે જે ક્રિયા-

એને ભક્તિ કહે છે, તેમાંજ હું પણ બહુધા રહી ગએલી હતી. આવા ઉત્તમ સિદ્ધાંતો ને આવું ઉંડું રહસ્ય ભક્તિનું હું જાણતી નહોતી, એ તો આંજો સમારા સત્સંગથીજ જાણાયું છે, અને મ્હને આશા છે, કે તમારાં વાવેલાં બી ફેકટ જશે નહિ, હું એમાંથી ઘણી બાબતોનો લાભ લઈશ, અને એ બધી હકીકત પ્રસંગોપાત તમને જણાવ્યા કરીશ, તમારી આવી અમૂલ્ય વાતો સાંભળવા માટે મ્હારા વહાલા મ્હારી સાથે અહીં નહિ આવ્યા તે માટે હવે મ્હને અફસોસ થાય છે. તેઓએ જે ભક્તિની આ બધી ખુબી જાણી હોત, તો તેમને અને મ્હને બંનેને બહુ ફાયદો થાત, અને એમને લીધે બીજા ઘણા જણને પણ ઘણો લાભ થાત. પણ અમને ખબર નહિ કે તમારામાં આટલું બધું તત્ત્વ હશે. અમે તો આજ સુધી એમજ સમજતાં હતાં કે, બીજા ઘણીએ બાઈઓ ભક્તિનો ડાળ ઘાલીને ફરે છે, તેવાંજ તમે પણ હશો, તો પણ એને બદલે હું તો જોઉં છું કે, તમે તો કાંઈક અમૂલ્ય રત્ન છો, ને એ જાતની બાઈઓ કરતાં તો તદ્દન જુદાંજ છો. તમને ઓળખ્યા વિના તમારે માટે અમે હલકો મત બાંધ્યો, એ માટે હું તમારી માફ માગુ છું, અને હવે આવતી કાલે હું મ્હારા વહાલાને તથા તેમના મિત્રોને અહીં તમારી પાસે તેડી લાવીશ, એ વખતે આજે જેમ અમને ભક્તિનું રહસ્ય સમજાવ્યું છે, તેમ તેઓને પણ સમજાવવાની તમારે જરૂર મહેરબાની કરવી જોઈશે.

એ સાંભળીને જમનાબાઈએ કહ્યું કે, જ્હેન, એમાં કાંઈ માફ માગવા જેવું નથી. એતો આપણા લોકોની ટેવજ છે, કે માણસને ઓળખ્યા વિના, અદ્વરથીજ અભિપ્રાય બાંધી દઈએ છીએ. તમારી એ જુલ તમને સમજાણી એ બહુ સારી વાત છે. સુંદરલાલભાઈ સાથે ભક્તિની વાતો કરતાં મ્હને બહુ આનંદ થશે, એમાં કાંઈ મહેરબાની કરવા જેવું નથી. એ તો મ્હારા શોખનો વિષય છે. અને એ તો મ્હારી ફરજ છે, એ દલે જે મ્હારી પાસે કોઈ મ્હારા પ્રભુની વાતો સાંભળવા આવે, તો હું ઉલટી તેનો ઉપકાર માનું છું. કારણ કે એવાં માણસ ક્યાંથી મળે, કે જેની સાથે હૃદય ખોલીને ભક્તિની વાતો

થાય ? માટે તમે તમારા વરને ભક્તિની વાતો સાંભળવા તેડી લાવશો, તો તમારો હું પણ ઉપકાર માનીશ, ને તમારા વરનો પણ ઉપકાર માનીશ, ને તમે બંનેએ મ્હારી ઉપરમ્હોટી કૃપા-મહેરબાની કરી છે. એમ સમજીશ એમ કહી વખત ઘણા થઈ જવાથી અમે સૌ છુટાં પડ્યાં.

## ૪. પરમાર્થનાં કામો કરવાથી જુવાની જળવાએલી રહે છે.

રામખ્યારી નામે એક બહુ પરમાર્થી વૃદ્ધ જાઈ હતી. તે છેલ્લાં પચીસ વરસ થયાં, દુઃખીઓની સેવા કરતી હતી. મુસાફરોને મદદ કરતી હતી, વિદ્યાર્થીઓને મદદ કરતી હતી, વિધવાઓને મદદ કરતી હતી અને કેદીઓને સુધારતી હતી, તેથી જ્યાં જઈએ, ત્યાં રામખ્યારીની કીર્તિ સંભળાતી હતી. અને ઘણા લોકો તો તેને “ખ્યારી મૈયા” ના ટુંકા નામે યોલાવતા હતા.

આગખોટો ઉપર જઈએ, તો ત્યાં ખ્યારી મૈયા દેખાય, ત્રેનો ઉપર જઈએ તો ત્યાં પણ ખ્યારી મૈયા હોય, દવાખાનાંઓમાં પણ ખ્યારી મૈયા, પોલીસ ચોકી ઉપર ખ્યારી મૈયા, શેઠીઆઓને ત્યાં ખ્યારી મૈયા, ધર્મશાળાઓમાં ખ્યારી મૈયા, નિશાળોમાં ખ્યારી મૈયા, અને ઓફિસોમાં પણ ખ્યારી મૈયા, વારંવાર નજરે પડ્યા કરે. જ્યાં જુઓ ત્યાં ખ્યારી મૈયા તો હોયજ. એ જોઈને લોકો બહુ અજબ થતા હતા, અને વારંવાર ઘણાં છાપાંઓમાં રામખ્યારીનાં લલાં કામોનું વર્ણન આવ્યા કરતું હતું; એટલે રામખ્યારીનું નામ લોકોમાં ઘરગતુ થઈ પડ્યું હતું.

રામખ્યારીનાં પરમાર્થનાં કામોથી રાજ થઈને સ્ત્રીમંડળ એવો ઠરાવ કર્યો હતો કે, રામખ્યારીને માનપત્ર આપવું ને એ માટે એક લબ્ધ મિલાવડો કરવો, અને એ વખતે કાંઈ પરમાર્થનાં કામોને લગતી શરૂઆત કેવી રીતે થઈ ? તેની વિગત જણાવવા રામખ્યારીને વિનંતી કરવી. એ ઠસવ પ્રમાણે મુખ-ધમાં સ્ત્રીઓનો એક બહુ મોટો મિલાવડો કરવામાં આવ્યો. એ વખતે રામખ્યારીએ પોતાનું ટુંકું જીવનચરિત્ર કહી

જતાંયું હતું, અને પરમાર્થનાં કામોની શરૂઆત પોતે કેવી રીતે કરી તે પણ કહી સંજળાંયું હતું.

મુંઝવણી ઘણી શેઠાણીઓ રામખ્યારીની મહેનત બેઠાને અજાણ થતી હતી, અને એવી વૃદ્ધ અવસ્થામાં તે એટલું બધું કામ કેમ કરી શકે છે? તથા પોતાની જુવાનીને તે કેવી રીતે બળવી રાખે છે? એ બાણવાની તેમને બહુ ધમ્મણ હતી, તેથી તેઓ વારંવાર રામખ્યારીને કહ્યા કરતાં કે, તમે તમારી જુવાનીને કેમ બળવી શકો છો? અને આવી પુષ્પ ઉમરે આટલી બધી મહેનત કેમ કરી શકો છો? તે અમને કહો. એટલે એ સવાલનો જવાબ દેવાનો પણ આજે તેનો વિચાર હતો.

### રામખ્યારીનું વ્યાખ્યાન.

શ્રી મંડળે રામખ્યારીને માનપત્ર આપવાનો મિલાવડો કર્યો, એ વખતે રામખ્યારીએ પોતાની તથા પોતાના કામોની હકીકત જણાવવા માટે કહ્યું કે, જ્ઞેનો, હું સાધારણ સ્થિતિનાં માળાપની દીકરી છું, મારા પતિ પણ સાધારણ સ્થિતિના હતા, પણ અમારી વચ્ચે પ્રેમ ઠીક-સાધારણ હતો, કાંઈ ખાસ ઉત્તમ નહિ તેમ કાંઈ ખાસ ખરાબ પણ નહિ. એ પછી હું બ્યારે બાવીશ વરસની થઈ, ત્યારે મારા પતિ તાવની બિમારીથી ગુજરી ગયા. એ વખતે મારી સ્થિતિ ગરીબ હતી, સાસરામાં કોઈ નહોતું, દૂરનાં સગાંઓ હતાં, તે કાંઈ મદદ કરે તેવી સ્થિતિમાં નહોતાં, તેમજ માળાપ પણ ગુજરી ગયાં હતાં, એટલે મને પ્રભુ સિવાય કોઈનો આધાર નહોતો. બાવીશ વરસની અંદર મને બે છોકરીઓ થઈ હતી, પણ તે બન્ને ન્હાની ઉમરમાંજ ચાલી ગઈ હતી. એ પછી હું ભરત ભરીને માફ ગુજરાન ચલાવતી હતી ને એ વખતે રામાયણનો અભ્યાસ કરતી હતી,

જ્ઞેનો! મને માફ કરજો, આજે તો પેટ જોડીને મહારી નળાઈની વાતો પણ મને કહેવા દો. જે વાતોને લોકો છુપાવે છે તે વાતો પણ મને ખુલ્લા દીલે બહાર કરવા દો. રંડાયા પછી ત્રણ વરસે એટલે મારી પચીસ વરસની ઉમરે મને રામાયણ શીખવનાર માણસની સાથે હું પ્રેમમાં પડી, પણ

એ પછી તો થોડા વખતમાંજ તે બાળુ સાહેબની બદલી થઈ, ને મને સાથે લઈ જવાની તેમની હિમત ચાલી નહિ. તેઓ મને મીઠાં મીઠાં વચનો કહીને અને ખોટી ખોટી આશાઓ આપીને ચાલતા થયા. પણ એ વખતે હું સમજી ગઈ કે, આ મારી ભૂલ હતી, એ પ્રેમ નહોતો પણ એ એક જાતનો મોહ હતો, અને પુરૂષોને જ્યારે એવો ભેગ મળે છે, ત્યારે તેઓ સ્ત્રીઓ પાસેથી ગેરલાભ લઈ લે છે, અને મૂર્ખ સ્ત્રીઓ પાછળથી રોતી રહી જાય છે, તેવા મારા હાલ થયા હતા. પણ આવા કડવા રે પાપના પ્રસંગથી પણ મને એક પ્રકારનો બહુજ કાયદો થઈ ગયો, અને તે એકે, એ બાળુના ચાલ્યા જવાથી મારા મનને બહુ ધકકો લાગ્યો, અને એ ધક્કાને પરિણામે મારી જીંદગીમાં બહુ મોટો ફેરફાર થઈ ગયો. એ બનાવ પછી હું બહુ મુંઝાવા લાગી, છાતીફાટ રોવા લાગી, જીંદગી અસાર સમજવા લાગી, અને આ દુનિયામાં કોઈ કોઈનું નથી, માત્ર સ્વાર્થને ખાતરજ બધા સંબંધો બંધાય છે—એમ મને લાગવા માંડ્યું. એ પછી આવા વૈરાગ્યના વિચારોથી હૃદય પીગળ્યું, ને કાંઈક નિશ્ચય કરવાનું બળ આવ્યું, ત્યારે હું જીવનના હેતુઓ શોધવા લાગી. એ વખતે મને એમ લાગ્યું કે, હવે મારું કાંઈ અવલંબન રહ્યું નથી માટે હું જીવી શકીશ નહિ. દુનિયા મને ખારી ઝેર જેવી લાગવા માંડી અને મારા દિવસો બહુ ઉંડી ઉઠાસીમાં જવા લાગ્યા. એ વખતે રામાયણની નીતિની અસર મારા અંતરમાં બહુ ઉંડાણથી ઘુસવા લાગી, અને ધીમે ધીમે રામાયણના ઉંડા અભ્યાસથી મારું મન શાંત થવા લાગ્યું.

બહેનો, મારા જીવનની આ 'કાળી બાબુ' તમને જણાવવાનું કારણ એ છે કે, ઘણી બાંધઓ એમ સમજે છે કે, ધર્મનાં કામો કરવા વાળી, પરમાર્થનાં કામો કરવા વાળી, અગર જ્ઞાન મેળવનારી બાંધઓ તો સ્વર્ગમાંથીજ ઉતરી આવેલી દેવી હશે, તેઓમાં તો કોઈ જાતનું કાંઈ પાપજ નહિ હોય, આવી ભ્રમણામાંથી તેઓ છુટે અને એમ સમજે કે, માણસો તે માણસજ, માણસ એ કાંઈ દેવ નથી, માણસ માત્ર બૂલને પાત્ર છે, બૂલ વિનાનો તો એક માત્ર પ્રભુ છે. માટે મહાત્માઓ

પરમાર્થનાં કામો દરવાથી જીવાની જળવાએલી રહે છે. ૪૫

એમ કહી ગયા છે કે:-ન જીવે તે ભગવંત, જીવીને પાછા  
ખચી જાય તે સંત, જીવમાં પડ્યા રહે તે માણસ, અને વ-  
ધારે જીવો કર્યા કરે તે રાક્ષસ. માટે આપણા જીવનમાં કદી  
સંજોગોને અધારે પ્રારબ્ધને આધારે કે દૈવ ઇચ્છાથી કાંઈ  
જીવો થઈ ગઈ હોય, તો માત્ર એ જીવને ખાતરજ એમ ન  
માની લેવું કે, અમારામાં કાંઈ લાયકાત નથી, અગર હવે  
અમારાથી કાંઈ મોટું કામ બની શકેજ નહિ; અને અમારાથી  
હવે જગતમાં ઉંચું મોટું લઈને ફરી શકાયજ નહિ, એમ  
માની બેસશો માં.

ખડેનો ! ભૂલ ન કરવી એ બહુજ ઉત્તમ વાત છે, પણ  
જીવો ન કરનારથીજ મહાન કામો બની જાય એ ખોટી વાત  
છે, તેમજ જીવો કરનારથી કાંઈજ ન બને એ પણ ખોટી વાત  
છે. કારણ કે મેં જોયેલું છે કે, કેટલાક માણસો ઘણી જા-  
તની જીવો કરતા નથી, છતાં પણ તેઓથી કાંઈ પણ ભલાં  
કામો બનતાં નથી, અને કેટલાક માણસો એવા પણ હોય છે  
કે, જેઓએ પોતાની જાંઠગીમાં ઘણી વખત ઘણી જાતની  
જીવો કરેલી હોય છે, છતાં પણ એ બધી જીવોને દાટી દઈને  
પોતાની જાંઠગીને બદલી નાખે છે, અને પરમાર્થનાં મહાન  
કામો કરી શકે છે. કારણ કે મહાન કામો કરવા માટે મુખ્ય  
જે જરૂરની વાત છે તે એજ છે કે, અંદરથી આત્મા જાગવો  
જોઈએ, અને આત્માને જગાડવાની બે રીતી છે, જેમ પવિત્ર-  
તાથી આત્મા જાગી શકે છે, તેમજ જીવો થયા પછી જે પશ્ચા-  
ત્તાપ થાય, તે પશ્ચાત્તાપના તરફડાટથી પણ આત્મા જાગી શકે  
છે; અને જેનો આત્મા જાગી જાય તે પરમાર્થનાં શુભ  
કામો પણ કરી શકે છે. \*

પવિત્ર જાંઠગી એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ છે, પવિત્ર જાંઠગી  
એ દેવતાઓને પ્રીય છે, અને પવિત્ર જાંઠગી માટેજ જગતમાં  
બધા ધર્મ છે, તથા પવિત્ર જાંઠગી માટેજ જગતમાં બધા  
લોકો અનેક પ્રકારની મહેનત કરી રહ્યા છે. છતાં પણ એ  
એવી મુશ્કેલ વસ્તુ છે કે, જેનું મન પવિત્ર હોય, જેનાં વચન  
પવિત્ર હોય, તથા જેનાં કર્મ પવિત્ર હોય, અને તે પણ કાંઈ  
અચૂક વખતને માટેજ નહિ, પણ આખી જાંઠગી સુધી પવિત્ર

હોય, એવાં ભાગ્યશાળી માણસ તો કરોડોમાં કોઈકજ હોય છે. બાકી તો બધાં માણસો સંજોગો પ્રમાણે જાણેઅજાણે કોઈને-કોઈ જાતની ભુલ કર્યાજ કરે છે, એટલે જો ભુલ કરનાર બધાં માણસોને સારાં કામો કરવા માટે આપણે તદ્દન નાલાયકજ સમજીએ, તો તો ગજબજ થઈ જાય. કારણ કે કોઈપણ જાતની ભુલ ન કરનાર માણસ તો જગતમાં કોઈકજ હોય છે, અને કોઈને કોઈ જાતની ભુલો કરનાર માણસ તો જગતમાં કરોડો હોય છે, માટે એવાં કરોડો માણસને નકામાં સમજીએ, તો કેમ ચાલે? દુનિયાને આગળ વધારવા માટે, અને ભુલમાં પડી ગ-એલાંઓને સુધારવા માટે, આપણે તો ભુલ કરનારાઓ પાસેથી પણ કાંઈકે લેવાં કામો કરાવવાં જોઈએ, અને તેઓના જીવનમાં નવો રસ આવે, તથા તેઓ પ્રભુના રસ્તામાં વળી શકે, તેમ આપણે કરવું જોઈએ, માટેજ હું મારા મનની નખ-જાઈ તમારા આગળ ખુલ્લા દીલે કબૂલ કરું છું.

બહેનો ! આપણે યાદ રાખવું જોઈએ, કે જો આપણે બધાં સિદ્ધ બની બેસીએ, સારાં કામો કરનારાં બધાંએ જો યોગી બની જાય, અને અંતરમાંથી સૌ થોડાં ઘણાં સડેલાં હોય છતાં પણ બહારથી પવિત્રતાનાં પૂતળાં બની બેસીએ, તો પછી આપણી બહેનો કેમ આગળ વધી શકશે ? કારણ કે તેઓને જો આપણે એવોજ ભાસ થવા દઈએ કે, અમે તો પવિત્રતાના અવતારો છીએ, અને અમે તો જાણે અમારી જીંદગીમાં કોઈ પણ જાતની ભૂલો કરીજ નથી, તેથીજ અમે પરમાર્થનાં મહાન કામો કરી શકીએ છીએ. એવી અસર જો આપણે લોકોના મનમાં ઠસાવો દઈએ, તો ઘણાં માણસો પોતાના મનની નખ-જાઈ સામેજ જોયા કરે, અને લેવાં કામો કરવાની બાબતમાં બેદરકાર બની જાય, કારણ કે તેઓને એમ લાગી જાય કે, આપણે તો પાપી છીએ, એટલે આપણાથી કાંઈ બની શકે તેમ નથી, આપણું કહ્યું કોણ માને ? આપણી એટલી બુદ્ધિ ક્યાંથી ? અને આપણામાં એટલી લાયકાત ક્યાં છે ? એ તો અમવાને જેને કાંઈ કરતી મૂકીને મોકલેલાં હોય તેનામીજ સારાં કામો બની શકે. આવાજ વિચારોમાં ઘણાં માણસો રહી જાય છે, તેથી તેઓ લેવાં કામો કરી શકતાં નથી, માટે હવે



પરમાર્થનાં કામો કરવાથી જીવાની જળવાએલી રહે છે. ૪૭

ખુદલા હીલે આપણે મનુષ્ય સ્વભાવની નબળાઈઓ કબૂલ કરવી જોઈએ, અને ઘણાં લોકોને નહિ રૂચતું આવું નગ્ન સત્ય પણ પ્રસંગોપાત આપણે બતાવી આપવું જોઈએ.

. મ્હારી આ વાતો સાંભળીને કેટલીક બહેનો અજબ થઈને પોતાના ઓઠ ઉપર આંગળી મૂકવા લાગી, કેટલીક બહેનો નીચું જોઈ ગઈ, કેટલીક બહેનો નાકનું ટીચકું ચડાવવા લાગી, અને વળી કેટલીક બહેનો મ્હારા ચેહેરા સામે તાકીતાકીને જોઈ રહી છે, ને મનમાં ને મનમાં અનેક પ્રકારના તર્કવિતર્ક કરે છે, તે તે બધી બહેનોને મ્હારે જણાવવું જોઈએ કે, બહેનો! આ બધો જીનો કચરો; આ ત્રીસ વરસ ઉપરની મ્હારી જીવાનીના વખતની વાત મ્હારે તમને શા માટે જણાવવી જોઈએ ? હું તમારી આગળ માફ માન ગુમાવી બેસું અને નીચી પડું, એવી વાત મ્હારે તમને શા માટે જણાવવી જોઈએ ? એનું કારણ એજ છે કે, તમારી ઉપરની મારી દયા, એનું કારણ એજ છે કે તમારી ઉપરનો મ્હારો પ્રેમ, કારણ કે હું જાણું છું કે, મ્હારી પચીસ વરસની ઉંમરે, ઉછળતા લોહી વખતે, મ્હારી નિરાધાર સ્થિતિમાં અને મારી અજ્ઞાન સ્થિતિમાં મ્હારા જેવા હાલ થયા હતા તેવા હાલ મ્હારી ઘણી બહેનોના થાય છે, અને બહુ બહુ સંભાળ રાખો તોપણ એવી સ્થિતિમાં તમારાથી કાંઈકાંઈ ભુલો થાયજ, એવો સંભવ છે. કારણ કે એ જીવાનીના ભેસનો સ્વભાવ છે, માટે એવી ભુલથી દબાઈ જવું નહિ, ને એમ માની લેવું નહિ કે, હવે અમારાથી શું બની શકે ? એ ભૂલની ધૂળને ઝાટકી નાંખો. પશ્ચાત્તાપની પાંખો ફફડાવી નાંખો અને આજથી નવા વિચારો મારફત જીના વિચારોનું ખોળીયું બદલી નાંખો, અને નવી જીંદગી શરૂ કરો. આમ કરી શકો તે સારૂ મેં તમને નમ્ર સત્ય બતાવેલું છે, અને તમારામાં નવું બળ આવે તે સારૂ મ્હારી જીની ભૂલ કબૂલ કરીને હું તમારી આગળ મ્હારી થોડીક આબરૂ, ગુમાવું છું. કારણ કે આવી સંજોગોને આધારે થઈ ગએલી ભુલો, અવસ્થાને લીધે થઈ ગએલી ભૂલો, ભુખને લીધે થઈ ગએલી ભુલો, અજ્ઞાન-વજાને લીધે થઈ ગએલી ભુલો, મનની નબળાઈને લીધે થઈ

ગયેલી ભૂલો, અને પૂર્વના સંસ્કારોને લીધે થઈ ગયેલી ભૂલોને જો સુધારવા માગીએ તો એ ભૂલો સુધરી શકે છે, એટલું જ નહિ પણ એ ભૂલોથી જે પશ્ચાતાપ થાય છે. એ ભૂલોથી જીવંતીમાં જે ધસારો લાગે છે, અને એ ભૂલોથી અંતરમાં જે મહાન ધકકો વાગે છે, તેથી જરાક વાર જીવ જાગી જાય છે, અને વૈરાગ્યના ગંભીર વિચારમાં તણાઈ જાય છે. એ વખતે જો એ તકનો લાભ લઈ લેઈએ, તો ઘણુંએ કામ થઈ જાય છે. અને એ ફેરફારના સમયે એ ચક્ર બદલવાના સમયે, બહુ સહેલાઈથી નવા જીવનમાં ફાળવ થઈ શકાય છે, એ જાણતો તમને તેના ખરા સ્વરૂપમાં સમજાય અને તમારાથી તેનો કાંઈક લાભ લેવાય માટે આ નગ્ન સત્ય હું તમને કહું છું, અને આશા રાખું છું, કે આ વાતથી મહાર્ મોન લંગ થયા છતાં પણ તમને તો ફાયદો થશેજ. માટે એમ કરવું એ પણ એક જાતનો પરમાર્થ છે, એમ સમજીને આ જીવના કચરાની વાત મેં તમને કહી છે, છતાં તે તમને ન ગમે :તો મને માફ કરજો.

જેનો, એ જૂલ થયા પછી અને જાણુસાહેબ મને તજીને ચાલ્યા ગયા પછી, હું મારા મનમાં બહુ મુંઝાવા લાગી અને જીવંતીના હેતુઓ શોધવા લાગી. એ વખતે એક સાધુ અમારા પાડોશમાં આવી નીકળ્યા, તે બહુ વિદ્વાન હતા અને આપણું મન ઠરે તેવી કેટલીક ઝીણી ઝીણી ને ઉંડી ઉંડી આત્મીક બજની વાતો કરી શકતા હતા. તેથી તેમના સત્સંગનો લાભ લેવા સારું મેં તેમને મહારે ઘેર જમવા પધારવા વિનંતી કરી ને તેમણે તે કબૂલ કર્યું. તેઓ એક ધર્મશાળામાં ઉતરેલા હતા, ત્યાંથી આવતાં તેમને વાર લાગી અને રસોઈ ઠરી જતી હતી; માટે હું તેમને જમવા તેડવા તે ઉતર્યા હતા તે ધર્મશાળામાં ગઈ. એ વખતે મેં તે ધર્મશાળામાં જોયું કે, એક પરદેશી મુસ્લિમ સાધુડી મરવાની તૈયારીમાં હતી, અને તેનાં બે ન્હાનાં ન્હાનાં છોકરાંઓ તેની પાસે ટળવળતાં બેઠાં હતાં, તેથી એ બન્ને છોકરાંઓને હું મારે ત્યાં જમવા લઈ ગઈ, અને પાડોશી આગળ વાત કરી કે, આ છોકરાંઓની મા

મરવા પડેલી છે. ત્યારે તેણે મને કહ્યું કે, આંહિ નિરાધાર બાળકોને રાખવાનું આર્દ્રનેજ છે, તેમાં એ બાલકોને મૂકી આવીએ. એ પછી મંહારાજને જમાડયા બાદ હું ફરીથી ધર્મ-શાળામાં ગઈ, એ વખતે પેલી મુસાફર સાધુડી મરી ગઈ હતી, તેથી તેનાં બે છોકરાંઓને પોલીસને કહી મ્હારી પાસે રાખ્યાં અને તેને આર્દ્રનેજમાં મૂકવાની ગોઠવણ કરવા લાગી. એટલામાં મ્હારી પાસે રામકથા સાંભળવા આવનાર એક બં-ધુએ મને કહ્યું કે, આર્દ્રનેજનાં પ્રમુખ સાથે મને જોળખાણ છે, માટે તેની રજા ચિટ્ટી લઈ આવું. એ પછી તે ચિટ્ટી લઈ આવ્યા એટલે તેની સાથે દામમાં બેસીને છોકરાંઓને તેડીને હું આર્દ્રનેજમાં ગઈ. અને ત્યાં એ બંને છોકરાંઓને દાખલ કરાવ્યાં.

એ પછી કોઈ કોઈ વખત કોઇ સારા સાધુ સંત આવી નીકળે તેને મળવા માટે હું એ ધર્મશાળામાં ગયા કરતી હતી. ત્યાં થોડા દિવસ પછી મેં એક ગરીબ સાધુ મુસાફરને જોયો, તેને પગે વાળો નીકળ્યો હતો તેથી ઉઠી શકતો નહિ અને તેની પાસે પૈસા નહોતા, તેથી તે મારી પાસે રાઈ પડ્યો અને મને કહ્યું કે, માઈ, મને મારા દેશમાં પુગાડવાની મહેર-બાની કરો; ભાવનગરની આગબોટમાં બેસાડી દો, તો હું ઘર ભેગો થઈ જાઉં. મેં અમારા પાડોશીઓમાં એ વાત કહી ત્યારે કોઈએ ચાર આના આપ્યા, કોઈએ આઠ આના આપ્યા, ને કોઈએ રૂપીઓ આપ્યો. એમ ચાર રૂપીઆ થઈ ગયા, એટલે તેને હું આગબોટ ઉપર મૂકી આવી. એ વખતે મારી પાસે રામાયણ સાંભળવા આવનારા ચાર પાંચ ભાઈઓમાંથી હરિ-દાસ નામના એક ભાઈને ભેટી ગઈ હતી, તે આવાં કામોમાં શરૂઆતના વખતમાં મને ધણી મદદ કરતા હતા.

એ પછી થોડા દિવસ બાદ રસ્તામાં એક અજાણ્યા મા-ણસને વાઈ આવવાથી તે પડી ગયો, એ વખતે તે શુદ્ધિમાં આવ્યા બાદ હું તેને એક અજાણ્યા ડાક્ટર પાસે તેડી ગઈ. એ ડાક્ટર સાથે મને કાંઈ જોળખાણ નહોતી, છતાં પણ મેં જઈને કહ્યું કે, આ ગરીબ માણસ વાઈ આવવાથી રસ્તામાં પડી ગયો હતો, તેની પાસે પૈસા નથી અને હું પણ ગરીબ

માણસ છું. જે તમારા હૃદયમાં ભગવાન વસ્તા હોય ને તમને હયા આવતી હોય, તો મદત દવા આપવાની મહેરબાની કરો, અને જે મદત દવા ન આપી શકતા હો. તો મહારી ઉપર વિશ્વાસ રાખવાની કૃપા કરો. હું વળી કોઈ ઠેકાણેથી માગી લીખીને તમને તેની દવાના પૈસા કાલ પરમ દહાડે આપી જઈશ. એ સાંભળીને ડાકટરને હયા આવી તેથી તેણે મદત દવા આપી, ને મને તેણે કેટલાક સવાલો પૂછ્યા. અને એ સવાલોના જવાબથી તે બહુ રાજ થયા, તેથી તેણે મને કહ્યું કે, બાઈ, તમે ખુશીથી જ્યારે મારી મદદની જરૂર પડે ત્યારે આંહી આવ્યા કરજો, એવા કેસોમાં કાંઈ પણ બદલાની આશા રાખ્યા વિના હું તમને ધર્માદા દવા આપ્યા કરીશ, એવી રીતે એ ડાકટર સાથે ઓળખાણ થઈ ગઈ, અને તેથી મને એમ લાગ્યું કે, જે આપણે જરાક મહેનત કરીએ, તો જગતમાં સારા માણસોની કાંઈ ખોટ નથી. આપણાં ભલાં કામોને ટેકો આપ્યા કરે એવાં માણસો પણ આ જગતમાં ઘણાં છે. માત્ર જરાક હિંમત રાખવી જોઈએ, જરાક શરમ છોડવી જોઈએ, અને જરાક દેહને તકલીફ આપવી જોઈએ, તથા મનમાં જરાક વિચાર કરવો જોઈએ. જે એટલું કરી શકીએ તો બહુ ટુંક વખતની અંદર પરમાર્થનાં ઘણાં કામો કરી શકાય તેમ છે.

એ પછી એક બાવો એક રસ્તા ઉપર મરી ગયો, તેની સાથે આઠ વરસનો એક છોકરો હતો, એ છોકરાને હું એક શેઠીઆના સદાવ્રતમાં તેડી ગઈ અને એ સદાવ્રતના દ્રસ્ટી આગળ બધી હકીકત કહી સંભળાવી અને તેને વિનંતી કરી કે, જે આ છોકરાને આપના સદાવ્રતમાં દરરોજ જમાડવાની કૃપા કરો, તો તેની જીંદગી સુધરી જશે, નહિ તો તે રખડી મરશે. તમારે તો કોઈ પણ સાધુઓને દરરોજ જમાડવા છેજ, ત્યારે આવો એક લાયક વિદ્યાર્થી અને વળી નિરાધાર તેને જે થોડો વખત ખવરાવો તો બહુ પુણ્ય થશે. વળી આગળ ઉપર તમે કહેશો તો એ માટે બીજે કોઈ ઠેકાણે તજવીજ કરીશ, પણ હમણાં રાખો તો સારું. ત્યારે એ શેઠે છ મહીના સુધી દરરોજ તે છોકરાને જમાડવાની હા પાડી. એ પછી તે છોકરાને

હું એક સ્કુલમાં લઈ ગઈ અને એ સ્કુલ માસ્તરને પણ તેની બધી હકીકત જણાવીને કહ્યું કે, આ છોકરો શ્રી આપી શકે તેવી સ્થિતિમાં નથી, એ ક્યાને પાત્ર છે. માટે તમારે તેની શ્રી માફ કરવાની મહેરબાની કરવી જોઈએ. માસ્તરને એ વાત સાચી લાગી તેથી તેણે તેને માફીમાં હાખલ કર્યો, એટલે તે છોકરાનો અભ્યાસ પણ ચાલવા લાગ્યો અને જમવાની ફીકર પણ મટી ગઈ.

એ પછી એક વખત થોડીક અબાણી ગરીબ બંગાલી સાધુડી બાઈઓ ઇંદાવનથી મુંબઈ આવી, તેઓની સાથેનો માણસ રસ્તામાં કેલેરાથી મરી ગયો, એટલે એ બાઈઓને બહુ મુશ્કેલી થઈ પડી. કારણકે તેઓ આપણા દેશની ભાષા જાણતી નહોતી. એક જણી સહજ ભાગ્યુતૂટયું હિંદુસ્તાની બોલી શકતી હતી. તેઓને દ્વારકા જવું હતું એ માટે હું તેઓને સ્ટીમર ઉપર લઈ ગઈ, અને બોટના કરાણીને મળી એટલે તેણે એ લોકોને સારી સગવડ કરી આપી.

આવા આવા ન્હાના ન્હાના પ્રસંગો આવતા ગયા અને હું એ તકનો લાભ લેતી ગઈ, તેથી મહારામાં નવું નવું જોર આવતું ગયું, અને એવી જાતનાં પરમાર્થનાં કામો કરવાનો ઉત્સાહ પણ વધતો ગયો, એટલે સહેલાઈથી એવી જાતનાં કામો મારાથી થવા લાગ્યાં.

એ પછી એક વખત એ ધર્મશાળામાં એક પરદેશી મુસાફર બાઈનો સામાન ચોરાઈ ગયો, તેને એક માણસ ઉપર શક હતો તેથી હું તેને પોલીસ ચોકી ઉપર લઈ ગઈ. એ વખતે પોલીસ ઇન્સ્પેક્ટરે પ્રથમ તો મને બહુ ધમકાવીને કહ્યું કે, આવી બાબતમાં વચ્ચે પડવાની તમારે શું જરૂર ? પણ પછી તે બહુ સીદો બની ગયો, તેણે મને ઘણી મદદ કરી અને એ બાઈનો સામાન મેળવી આપ્યો. એ પછી તે પોલીસ ઇન્સ્પેક્ટર મારી ઉપર બહુ મહેરબાની રાખતો હતો, વખતો વખત મ્હારે ઘેરે આવતો અને બીજા કેટલાક પોલીસવાળાઓને પણ મારે માટે તેણે લલામણુ કરી હતી કે, આ બાઈ બહુ ભક્તિમાન છે, અને પરમાર્થી છે, માટે તે જ્યારે આવે

ત્યારે તેને મદદ કરજો. એટલે ઘણાએ પોલીસવાળાઓમાં હું બાણીતી થઈ ગઈ હતી.

એક વખત ધર્મશાળાના રખવાળાના છોકરાએ કોઈ સાથે મારામારી કરી, તેથી તેને ત્રણ મહીનાની કેદની સજા થઈ. એ વખતે તેની ખબર પૂછવા માટે હું કેદખાનામાં ગયા કરતી હતી. કારણકે એ જીવન છોકરો ઘણી વખત મને મારાં ભલાં કામોમાં ઘણી બાતની મદદ આપ્યા કરતો હતો, પણ સોખત ખરાબ, ભણેલો નહિ, અને ધંધા રોજગારમાં લાગેલો નહિ, ને ઉછળતું લોહી, તેથી ન્હાની વાતમાંથી લડી પડ્યો હતો અને સામા માણસને બહુ વાગી ગયું હતું; તેથી તેને કેદમાં જવું પડ્યું હતું. એ વખતે મને કેદખાનાનો અનુભવ થયો. કારણકે ત્યાં શેત્રંગ બનાવતા કેદીઓની પાસે હું કલાક અર્ધ કલાક બેસતી અને જેલરની રજા લઈ કેદીઓ સાથે વાતો કરતી હતી, એમાંથી મને ઘણી હકીકતો મળતી હતી. એ વખતે એક કેદીએ મને કહ્યું કે, હું હવે આઠ દિવસમાં આંહીથી છૂટીશ, મારી સાત વરસની જેલ હવે પૂરી થાય છે. પણ મને જવાનું ક્યાંઈ ઠેકાણું નથી, સગાં વહાલાં બધાં મરી ગયાં છે, ને ઘરખાર વેચાઈ ગયેલાં છે. એટલે હવે આંહીથી છૂટીને ક્યાં જવું તેની મુશ્કેલી છે. મારા જેવા અપરાધીને કોણ મદદ કરે ? અને હું શું મહોડું લઈને કોઈને કહેવા બઠ ? આમ કહેતે કહેતે તેની આંખમાં આંસુ આવી ગયાં, તેથી મને બહુ દયા આવી, અને મેં તેને કહ્યું કે, તું કંઈ શ્રીકર કર માં, મારી પાસે આવજે, હું તને મારે ઘેરે જમાડીશ, અને તને કામ આપીશ. એ પછી મેં ઘણા કેદીઓને કહી મૂક્યું કે, જેને જેને સાધન ન હોય તે સૌ મારે ત્યાં આવજો. હું તમને કામ આપાવીશ. એ પછી પેલો જે કેદી મારે ત્યાં આવ્યો તે બંતે આશ્ચર્ય હતો અને તેનું નામ શંકર હતું, એ શંકર મારો બહુ મદદગાર થઈ પડ્યો. હજી પણ તે મારી સાથે છે, અને તેની મદદથી હું ઘણાં કામો કરી શકી છું.

એ પછી મારે ત્યાં જ્યારે કોઈ કેદી આવતા, ત્યારે હું કોઈને કોલસાની ખાણમાં મોકલી આપતી, કોઈને મીઠામાં

પરમાર્થનાં કામે કરવાથી જીવનની જળવાએલી રહે છે. ૫૩

કામ અપાવતી, કોઈને ગોદીમાં કામે લગાડતી, અને કોઈને ખેતીવાડીમાં લગાડી દેતી, અને એ બધું કરવા માટે મહારી પાસે હવે તો સાંધનો પશુ ઘણું થઈ ગએલાં છે, કારણકે ઘણા અમલદારો સાથે, ઘણા શેઠીઆઓ સાથે, ઘણા ધર્મ-શુરૂઓ સાથે, અને ઘણા રાજાઓ સાથે, તથા લાખો ગરીબો સાથે મને ઓળખાણ થઈ ગએલી છે. એટલે પ્રભુની કૃપાથી હવે તો મારે નામે પણ ઘણુંએ કામ થાય છે, અને કોઈ મારા વચનને પાછું ટલતું નથી, એટલે પરમાર્થનું ન્હાતું ન્હાતું જે કામ હું કરવા માગું તે બહુ સહેલાઈથી કરાવી શકું છું.

એક વખત મારા પાડોશીએ કહ્યું છે કે, દેશમાં એક ગામડામાં માખાપ વગરનો એક વાણિયાનો છોકરો છે, તેનું કોઈ નથી તે અમારી નાતવાળો છે, પણ અમારી નાત બહુ ટુંકી છે, ને બહુ ગરીબ છે. એટલે તે છોકરાને કાંઈ મદદ મળી શકે તેમ નથી, માટે તમે કાંઈક કરી આપો તો બહુ સારું. એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે, એ છોકરાને આંહી તેડાવો, હું તેને વાણિયાઓની એક બોર્ડિંગમાં દાખલ કરાવી આપીશ. એ પછી મેં બોર્ડિંગના પ્રમુખને વાત કરી, ત્યારે તેણે કહ્યું કે, ખુશીથી લાવજો, એવા વિદ્યાર્થીઓને દાખલ કરવા એ બોર્ડિંગની ફરજ છે. જો કે એ અમારી નાતનો નથી, એટલે જરા વાંધો ઉઠશે, પણ એ તો હું ખીજ દૂરદીઓને સમજાવી લઈશ, એમાં કાંઈ અડચણ નહિ આવે. પછી તે વિદ્યાર્થીને એ બોર્ડિંગમાં દાખલ કર્યો, અને આગળ જતાં તે એક બહુજ નામીઓ ડાક્ટર થયો, અને તેની સાથે પરમાર્થી પણ થયો, એમ સાંભળીને તમે રાહ થશો.

ખેંડો, મહારી પાસે એક શાસ્ત્રીજી આવતા તે મને એમ કહેતા હતા કે, તમારી ઉપર શેઠીઆઓ ને અમલદારો એટલી બધી કૃપા કેમ રાખે છે? તે હું સમજી શકતો નથી. કારણ કે શેઠીઆઓ એટલા બધા સ્વાર્થી હોય છે, અને બધાઓથી એટલા બધા ડર્યા કરે છે કે, તેઓ કોઈ સાથે બહુ લેળાતા નથી. પોતાના જેવા સરખા દરજ્જાના હોય તેમની સાથેજ તેઓ છૂટકી ભજે છે, પણ ગરીબોની સાથે તેઓ કદી પણ

બહુ ભગતા નથી, અને અમલદારોનું પણ એમજ હોય છે. તેઓ તમારી સાથે કેમ હળી જાય છે? એ એક નવાઈની વાત છે. એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે, એનું કારણ બહુ ખુદ્દુ છે, પણ તે તમને કહેવાની કાંઈ જરૂર નથી, ત્યારે એ શા-સ્ત્રીજીએ કહ્યું કે, નહિ નહિ ખ્યારી મૈયા, એમ ન કરો, એ કારણ તો મને જરૂર કહો. ત્યારે મેં કહ્યું કે:—

શ્રીમંતો હંમેશાં બહુ સ્વાર્થી હોય છે, પોતાના સુખ સામેજ જોનારા હોય છે, અને અમારી પાસે જે માણસો આવે તે કાંઈકને કાંઈક જ્ઞાને પૈસા કઢાવવા માટેજ આવે છે, એમ તેઓ માને છે. તેથી તેઓ તમારા જેવા પ્રાદ્વક્ત્ર સાધુઓથી ડર્યા કરે છે, કારણકે તમે તો ગણસુદીમાંથીજ એમ શીખેલા હો છો કે, કાંઈકને કાંઈક જોઈએ જોઈએ ને જોઈ-એજ. જેની પાસે જાઓ ત્યાં પહેલેથીજ સ્વાર્થને આગળ રાખીનેજ જાઓ, એટલે તેઓ તમને દાદ ન દે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. કારણકે જો તેઓ તમારી જરાક પણ વધારે દોસ્તી રાખે તો તમે તેઓને નડયા વિના રહોજ નહિ. માટે તેઓ તમારા જેવાઓને દૂરને દૂર રાખે છે. પણ મેં તો મારા અંગત સ્વાર્થ ઉપર પૂજો મુકેલો છે, અને જ્યાં સુધી ચાલી શકે ત્યાં સુધી કોઈને પણ કોઈપણ જાતની તકલીફ ન આપવી એ મારું મત છે. એટલે મારી ઓળખાણનાં ઘણાં માણસો માંથી કોઈ કોઈ માણસનેજ કોઈ કોઈ વખતેજ મારે કાંઈક કહેવું પડે છે, અને તે પણ પરમાર્થની ખાતરજ, તથા તે પણ તેઓની સાત વખત ઈચ્છા હોય ત્યારેજ, એટલે તેઓ મારા દોસ્ત રહે તેમાં શું નવાઈ? કારણકે જે માણસો ભલમનસાઈ-વાળા હોય, જે માણસનું ચારિત્ર શુદ્ધ હોય, જે માણસ અ-ક્ષલવાળો હોય, અને જે માણસ તેમની સાથે રહેવાથી ઉલટી તેઓની આખરૂં વધે તેમ હોય, એવા માણસોને પોતાની પાસે રાખવા માટે તો તેઓ હંમેશાં આતુર હોય છે. માટે જો ત-મારે શેઠીઆઓના માનીતા થવું હોય, તો સ્વાર્થને છોડી દેવો જોઈએ. જ્યાંસુધી દોઢીયાં કઢાવવાની ઈચ્છા રાખીનેજ તેઓના દોસ્ત થવા જાઓ, ત્યાંસુધી તેઓ કદી પણ તમને ઉભા રહેવા



પરમાર્થનાં કામો કરવાથી જીવાની જળવાયેલી રહે છે. ૫૫

દેજ નહિ, અને કદી તમને બહુ સારા માણસ સમજે તોપણ પોતાની હારના ગણે નહિ. માટે શાસ્ત્રીજી, જો મોટાઓની દોસ્તી રાખવી હોય, તો જરા નિસ્પૃહિ થતાં રીજો, નિસ્પૃહિ થતાં રીજો.

મારી એ વાત સાંભળીને શાસ્ત્રીજીએ કહ્યું કે, તમારી એ વાત તદ્દન ખરી છે, પણ પ્યારી મૈયા, મારે કબૂલ કરવું જોઈએ કે અમે એવું નિસ્પૃહીપણું રાખી શકતા નથી, એટલે અમારું માન પણ સચવાતું નથી, અને તમે એવું નિસ્પૃહીપણું રાખી શકો છો તેથી સૌ ઠેકાણે પૂજાઓ છો, માટે ખડેનો ! જો મોટા લોકોમાં પગપેસારો કરવો હોય, તો આ કુંચી ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. કારણકે મોટા લોકોની મદદ વિના, શ્રીમંતો તથા અમલદારોની મદદ વિના ઘણી જાતનાં સલાં કામો બની શકતાં નથી, અને જ્યાંસુધી પોતાના ખાનગી સ્વાર્થને વારે વારે વચ્ચે લાવ્યા કરીએ, અગર એવા મોટા લોકોને નજીવી નજીવી વાતમાં વારંવાર નડ્યા કરીએ, ત્યાં સુધી તેઓ આપણા સ્નેહી થઈ શકતા નથી, માટે જ્યારે ખાસ ન ચાલે ત્યારેજ તેઓને તસ્દી આપવી જોઈએ. એ સૂત્ર પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે.

અમારા પાડોશમાં એક ડાશી હતી, તે બહુ બિમાર હતી, તેનો પગ સડી ગયો હતો, ને તેની સારવાર કરનાર કોઈ નહોતું, તેમજ પાંચ પંદર દિવસમાં તેનો પગ સાજો થાય તેવી સ્થિતિ નહોતી, તેથી હું તેને મોટી ઇસ્પીટાલમાં તેડી ગઈ, અને ત્યાંના ડાક્ટરને એ ડાશીની ખરી સ્થિતિ કહી બતાવી, ત્યારે તે ડાક્ટરે એ ડાશીને ઇસ્પીટાલમાં દાખલ કરી. એ વખતે મેં એ ડાક્ટરને સાથે સાથે એમ પણ પૂછી લીધું કે, આવા બીજા કોઈ કેસ હું આંહી લાવું તો આપ દાખલ કરવાની મહેરબાની કરશો કે નહિ ? ત્યારે તે બહા ડાક્ટરે કહ્યું કે, જો જગા ખાલી હોય, તો ખુશીથી દાખલ કરીશું. એ પછી એ બાઈની ખખર કાઢવા માટે તથા તેને કાંઈ કાંઈ મદદ કરવા માટે હું વારંવાર એ ઇસ્પીટાલમાં ગયા કરતી હતી, તેથી ધીમે ધીમે મને ત્યાંના ઘણા માણસો સાથે તથા મોટા ડાક્ટર સાથે સારી ઓળખાણ થઈ ગઈ, એટલે એ પછી

જીવવાનો નિરાધાર હોઈએને હું એ ઈરૂપીટાલમાં કાળવ કરાવી શકતી હતી.

ખંડેનો! મ્હારે જીવવાનું જોઈએ કે, જો હું આવી જાતના પરમાર્થના કામોમાં ન પડી હોત, તો હું ઘણાં વરસો થયાં મરી ગઈ હોત. કારણ કે મારી જીવનમાંથી રસકસ ઉઠી ગયો હતો, વિધવાપણાએ માફ અર્ધ મૃત્યુ તો કરી નાખ્યું હતું, અને તેમાં વળી થોડા વખત માટે પેલો બાળુ મારી જીવનને કલંકીત બનાવી ગયો હતો. એટલે મારા મનમાં અંદરથી એટલો બધો તરફડાટ થતો હતો અને મારી નિરાશ જીવન મને એટલી બધી દુઃખદાયક લાગતી હતી કે, જો મને માણસોને મદદ કરવાનું ન સુઝ્યું હોત, તો એ વખતે હું ઘસાઈ ઘસાઈને થોડા મહીનાઓની અંદર અગર થોડાં વરસોની અંદર મરી જાત, એમાં કાંઈ શક નથી. અને કદી જો મારો એ અંતરનો પરિતાપ મટી જાત, ને મારી લાગણીઓ યુક્તિ થઈ જાત તો હું કોઈક બીજી જૂલમાં પડત, અને કદીથી કાંઈક વધારે પાપ કરત, ને વધારે હેરાન થાત. પણ પરમાર્થનાં કામોમાં લાગી જવાથીજ એ બધી આફતોમાંથી હું બચી શકી છું. માટે હું તમને મારા પચીસ વરસના અનુભવથી જણાવું છું કે, જીવન સુધારવાની અને જીવવાની ને ટકાવી રાખવાની ઉત્તમમાં ઉત્તમ કુંચી એજ છે કે, પરમાર્થનાં કામોમાં લાગી જવું. કારણ કે મનનો સ્વભાવ એવો છે, કે તેને કાંઈક આધાર જોઈએ છે, કાંતો પતિ પ્રેમનો આધાર જોઈએ, અથવા તો બાળકોના સ્નેહનો આધાર જોઈએ, અથવા તો કુટુંબ સ્નેહનો આધાર જોઈએ, અથવા તો ભક્તિ-સ્નેહ આધાર જોઈએ, અથવા તો જ્ઞાનનો આધાર જોઈએ, અથવા તો આત્માને આનંદ આપે તેવાં કાંઈક ભલાં કામોનો આધાર જોઈએ; જેનાં મનને આવો કોઈપણ જાતનો આધાર મળી ગયો હોય તેની જીવન સુખમાં જઈ શકે છે, અને જેઓને એમાંનો કોઈ પણ જાતનો આધાર ન હોય, તેઓની જીવન દુઃખી થઈ જાય છે. માટે પ્રેમની બાબતમાં જે સ્ત્રીઓ નિરાશ થઈ હોય, તેઓએ કાંતો પોતાના પ્રેમનું સ્થાન

પરમાર્થનાં કામો કરવાથી જીવવાં એલી રહે છે. ૫૭

ફરીથી શોધવું જોઈએ, અને જો તેમ ન બની શકે તેવું હોય તો જે જાતનાં કામોમાંથી પોતાના આત્માનું કલ્યાણ થાય તેવી જાતનાં કામોમાં પડવું જોઈએ.

જહેનો! ઉપર મેં જે જે કામો વર્ણવ્યાં તે બધાં કામો બહુજ સહેલાઈથી બની શકે છે એમ મેં તમને કહેલું છે, પણ તેમ છતાં એવી જાતનાં કામોમાં સ્ત્રીઓને માટે એક જાતનો ખાસ ભય પણ છે, એ મારા અનુભવની વાત પણ સાથે સાથે મારે તેમને જણાવવી જોઈએ, અને તે એ કે, જેમ એક તરફથી દુનિયામાં ઘણીએ લલાઈ રહેલી છે! તેમ બીજી તરફથી દુનિયામાં કુટીલતા પણ બહુ છે, અને નિર્દોષોને ફસાવવાનાં છટકાંઓ પણ બહુજ છે. એ માટે હું મારોજ દાખલો આપીશ એટલે તમને સહેલાઈથી સમજાયે. હું જ્યારે લોકોને મદદ કરવાનાં કામો કરવા લાગી, ત્યારે મારી ઉંમર સત્તાવીસ અઠ્ઠાવીસ વરસની હતી. વળી હું એ વખતે દેખાવમાં ખુબસુરત હતી અને મારા શરીરનો બાંધો પણ સારો હતો, એટલે ઘણાએ ખરાબ દૃષ્ટીવાળા માણસોનું ધ્યાન મારી તરફ ખેંચાતું હતું, અને તેમાંના કેટલાકો તો મારી પાછળ પાછળ ભમતા હતા, અને મને મદદ કરવાના પ્લાન નીચે મારી ખુશામત કરતા હતા, તથા કાંઈ ન્હાની મોટી મદદ પણ કરતા હતા. એવો વર્ગ પણ ઘણો મોટો હતો અને તેઓની જાળમાંથી બચવું એ કાંઈ સહેલું કામ નહોતું. તેમજ આવી જાતનાં પરમાર્થનાં કામો કરવામાં જુદે જુદે ઘણે ઠેકાણે જવું પડે છે, અને ઘણાં માણસોને મળવું પડે છે, તેમાં કોઈ કોઈ ખરાબ દૃષ્ટીનાં માણસો પણ હોયજ, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. એ વખતે આપણું મન જો ઢીલું પોચું હોય તો મુશ્કેલી ઉભી થયા વિના રહે નહિ, પણ તમે જાણો છો કે, મેં તો અગાઉથીજ ખાસડાં ખાધેલાં હતાં અને ફસાઈને પસ્તાઈ હતી, એટલે મેં મારા મન સાથે બહુ મજબુત ઠરાવ કરી મૂકેલો હતો કે, હવે એવી વાતોમાં ઉંડું ઉતરવુંજ નહિ. કોઈને દાદ દેવીજ નહિ, અને જ્યાં એવો અજુગમતો પ્રસંગ આવે, ત્યાં સ્વામીનારાયણના સાધુઓની પેઠે કોઈકને કોઈક

સારા માણસને સાથે રાખવુંજ. જ્યાં સુધી જીવન ઉમર હોય, અને મન કાંઈક ઢચુપચુ હોય, ત્યાં સુધી એકલાં ક્યાંય જવું નહિ, એ પણ મારો એક નિયમ હતો, અને મારી ચાલીસ વરસની ઉમર થઈ ત્યાં સુધી હું એ બાબતમાં બહુ ચોકસાઈથી વર્તતી હતી, અને એ પછી તો મન એટલું બધું મજબુત થઈ ગયેલું કે એવી બાબતોનો કાંઈ ખ્યાલ પણ આવતો નહોતો અને જીક પણ લાગતી નહોતી, પણ જીવનની વખતમાં બહુ સંભાળવું જોઈએ, નહિતો આપણી ન્હાનકડી ભૂલથી પણ પરમાર્થનાં ઘણાં કામોને બહુ ધકકે પહોંચી જાય છે, અને એથી આપણા ખાતાને નુકશાન થાય છે, એટલુંજ નહિ, પણ એવી જાતનાં ખીજાં ઘણાં ખાતાંઓને પણ આપણા છાંટા ઉડી જાય છે. એમ ન થાય માટે જે જીવન જીવેના આવી જાતનાં કામો કરવા નીકળે તેણે બહુ ધ્યાન રાખવાનું છે, કારણ કે જો એવું ધ્યાન ન રાખીએ, તો વાત કરતે કરતે ફસાઈ જઈએ, એવા પ્રસંગો વખતોવખત આવી જાય છે. જીવેના ! કોઈની વાણીમાં ઝેર હોય છે, કોઈની આંખમાં ઝેર હોય છે, કોઈના હાથમાં ઝેર હોય છે, કોઈના પૈસામાં ઝેર હોય છે, કોઈના લખાણમાં ઝેર હોય છે, અને કોઈના બહારથી દેખાતાં પરમાર્થનાં કામોમાં પણ ઝેર હોય છે, માટે એ બધી જાતના ઝેરોમાંથી બચવું જોઈએ ત્યારેજ આવી જાહેર જાણી લોગવી શકાય છે.

જીવેના, આ સિવાય બીજી પણ મારા અનુભવની એક અગત્યની સૂચના તમને આપવાની છે, અને તે એ કે, માણસોના વખાણથી ફાલ્સાઈ જવું નહિ. કારણ કે જ્યારે તમે પરમાર્થનાં કામો કરવા બહાર પડશો, અને તેમાં થોડે ઘણે દરજ્જે ફત્તેહ મેળવશો ત્યારે તમારાં એટલાં બધાં વખાણ થવા લાગશે, અને દરેક છાપાંઓમાં તમારે માટે એટલી બધી વખાણની ખાતો આવશે કે, જો તમારું મન જરાક પણ કાચું હશે તો એની તમારા ઉપર ખરાબ અસર થયા વિના રહેશે નહિ. અને યાદ રાખજો કે, સાચાં વખાણમાં જેમ એક જાતની ઘોડીક ચમક છે ! અને લાયક માણસોનાં લાયક માણસો તર-

પરમાર્થનાં કામો કરવાથી જીવાની જળવાએલી રહે છે. ૫૯

કૃથી થએલાં સાચાં વખાણ જેમ તેને આગળ વધવામાં હલેસાં રૂપ થઈ પડે છે, તેમજ નળનાં મનનાં માણસોને એવાં વખાણ જેર પણ થઈ પડે છે. માટે નિષ્કામ કર્મો કરતાં શીખવું જોઈએ, અને વખાણના મોહમાં ફસાઈ જવાય નહિ કે વખાણના ખાડામાં પડી જવાય નહિ; તેની ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ.

જહેનો, જે સ્ત્રીઓ આવી જાતનાં પરમાર્થનાં કામો સ્વિકારે છે, તેઓને વખાણનો ખતનો અને વખાણનું જેર જથાખંધ મળે, તેની પહેલાં શરૂઆતમાં એમ પણ બને છે કે, કેટલાંક માણસો તેની વિરૂદ્ધ થાય છે, અને કહે છે કે, એ કામ તમારાથી બની શકશે નહિ, એ તમારા ગળા ઉપરાંતનું કામ છે, એ તમારી શક્તિ બહારનું કામ છે, એવાં કામ કરનાર માણસ જુદાં હોય છે, કોઈ તમને મદદ નહિ કરે, તમારાથી એવી રખડપટ્ટી નહિ બને, તમારું શરીર કબ્બું નહિ કરે, તમે હજી લીલો સાંઠો છો, એવાં કામ તો પુખ્ત ઉમરે થાય. આવી આવી રીતે તમને અટકાવનારા અને ડરાવનારા માણસો પણ ઘણાં મળશે, અને તે બધાં તમારાં કુટુંબમાંથી, તમારા સ્નેહીઓમાંથી અને તમારા પાડોશીઓમાંથીજ નિકળી આવશે. એ બધાંની સામે ટકી શકો એવું તમારામાં બળ હશે તોજ તમે ફાવી શકશો, પણ જો એવી એવી વાતોથી ઠરી જશો તો કાંઈ કરી શકશો નહિ. માટે એવી વાતોમાં મજબુતી રાખવાની જરૂર છે. અને જે સ્ત્રીમાં એટલી મજબુતી આવી જાય, તેને થોડી ઘણી જીવાની તો એવી મજબુતી માંથીજ મળી જાય છે. કારણકે અંદરનું બળ એ બહુ મોટી વસ્તુ છે. અને સામાન્ય ઘણાએ માણસોના ઢીલા પોચા વિચારોની સામે થઈ શકવાનું બળ પણ તન્દુરસ્તી સુધારવાની બાબતમાં અજબ જેવો ફાયદો કરી શકે છે. કારણકે બળમાં એવી ખુબી છે કે, તેનાં કિરણો દરેક બાજુએ ફેલાઈ શકે છે, અને ઘણા પ્રસંગોમાં તેની અસર થાય છે. તેમજ તન્દુરસ્તી ઉપર પણ એવા માનસિક બળની સારી અસર થાય તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

જહેનો, આવી જાતની મજબુતીઓની સાથે જે સ્ત્રીઓ

પરમાર્થનાં કામો કરે છે, તેઓની કીર્તિ એટલી બધી વધી જાય છે, અને તેઓનો લાગવગ એટલો બધો વધી જાય છે કે, એ જોઈને ઘણાં માણસોને બહુ અભયળી લાગે છે, અને ઘણી સ્ત્રીઓ તો એવી પરમાર્થી સ્ત્રીઓને જોઈને વિચારમાં પડી જાય છે, અને ઘણીવાર સુધી તેના મ્હોઢા સામુંજ જોયા કરે છે, તથા તેની વાતો સાંભળીને અજબ અજબ થયા કરે છે, અને કેમ જાણે એ પરમાર્થી બાઈ અદ્વરથી ઉતરી આવેલી હોય ? કેમ જાણે એ પરમાર્થી બાઈ કોઈક ખીજી દુનિયાની વતની હોય ? અને કેમ જાણે તે પરમાર્થી બાઈ કોઈક જીવતી દેવી હોય ? અને પોતાના કરતાં તેલાખો ગણી શ્રેષ્ઠ હોય તેમ તેની સામે જોઈ રહે છે, કારણ કે એવી મહાન શક્તિવાળી સ્ત્રીઓ એઓના જોવામાં કોઈકજ આવે છે. તેમજ સ્ત્રીઓની શક્તિ કેટલી બધી હ્રદ સુધી ખીલી શકે તેમ હોય છે, એનો પણ તેઓને કાંઈ ખરો ખ્યાલ હોતો નથી. તેથી તેઓ આવી સ્ત્રીઓને જોઈને અજબ થયા કરે છે, અને જેમ કોઈ મહાત્માની, દેવોની, કે અવતારની કથા વાંચીને કે સાંભળીને લોકો રાજ થતાં હોય, તેમ આવી સ્ત્રીઓની વાતો સાંભળીને લોકો રાજ રાજ થયા કરે છે, અને ઘણા લોકો તો તેઓને ઓળખતા ન હોય, અથવા તેઓનાં કામો પોતાની નજરે જોએલાં ન હોય, છતાં પણ ખીજાઓને મ્હોઢથી સાંભળી સાંભળીને પણ તેનાં વખાણુ કર્યા કરે છે, અને તેમની કીર્તિ ગાયા કરે છે.

આ બધી બાબતોનું પરિણામ એ થાય છે કે, એવી પરમાર્થી બાઈઓને કામ કરવાના રસ્તામાં બહુ સરલતા મળી જાય છે, એથી તેઓ ઘણાં વધારે કામો કરી શકે છે. કારણ કે અપકીર્તિ જેમ માણસોના ઘણા સદ્ગુણોને દાટી દે છે, તેમજ કીર્તિ ઘણા સદ્ગુણોને ખીલવી દે છે. કીર્તિને પાંખો હોય છે, કીર્તિમાં એક પ્રકારનું જીહ્વું હોય છે, કીર્તિમાં આકર્ષણ છે, કીર્તિમાં ચમત્કાર છે, કીર્તિ દેવોને પણ વહાલી લાગે એવી અલૌકિક વસ્તુ છે, ગીતા જેવા મહાન પુસ્તકમાં શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને પણ કીર્તિને વખાણેલી છે, એવી અમૂલ્ય કીર્તિ

પરમાર્થનાં કામો કરવાથી જીવાની જળવાએલી રહે છે. ૩૧

પરમાર્થનાં કામો કરનારને બહુ સહેલાઈથી વરે છે. એટલે તેઓને ચોતરફથી ઘણા પ્રકારની મદદ મળી જાય છે. કમણે કે કીર્તીના એવો નિયમ છે કે, તે પોતે જ્યાં જાય ત્યાં એકલી જતી નથી, પણ સદ્ગુણોને તથા સૌન્દર્યને પોતાની સાથે લેતી જાય છે, એટલે જેની કીર્તી વધી જાય તેનાં સાધનો પણ વધતાં જાય છે, આવી અમૂલ્ય કીર્તિ મને મળવા લાગી, એટલે એ પછી મારા સંજોગો બદલાવા માંડ્યા, અને પરમાર્થનાં કામો કરવા માટે મને દિન પ્રતિદિન વધારે વધારે અનુકૂળતાઓ મળવા લાગી, તેથી હું ઘણું કામ કરી શકું છું. અને એ તો સિદ્ધાંતજ છે કે, જેને આવી અનુકૂળતાઓ હોય અને જેને પોતાનું કર્તવ્ય બજાવવા માટે પોતાના અંતરનો સંતોષ મળતો હોય અને હૃદયમાં રહેલો પ્રભુ રાજી થતો હોય તેની તંદુરસ્તી સારી રહે અને તેની જીવાની જળવાએલી રહે તેમાં કંઈ નવાઈ નથી.

ખડેનો, પરમાર્થનાં કામો કરનાર સજ્જનોને બીજો બહુ મોટો ફાયદો એ થાય છે કે, તેઓને હજારો ગરીબોના આશીર્વાદ મળ્યા કરે છે. તે આશીર્વાદના બળને લીધે તેઓ આનંદમાં રહી શકે છે, એ આશીર્વાદના બળને લીધે તેઓનાં અણધાર્યા કામો થઈ જાય છે, એ આશીર્વાદના બળને લીધે તેઓની કીર્તી વધી જાય છે, એ આશીર્વાદના બળને લીધે તેઓના સદ્ગુણો ખીલી જાય છે, એ આશીર્વાદના બળને લીધે બીજા ઘણા લોકોનાં કરતાં તેઓ ઘણું વધારે કામ કરી શકે છે, એ આશીર્વાદના બળને લીધે લોકો તેમનો વિશ્વાસ કરે છે, અને એ આશીર્વાદના બળને લીધે તેઓની પોતાના અંદર પણ કાંઈક ઊંડી શ્રદ્ધા આવી જાય છે, આ બધું આશીર્વાદના અણુદીઠ પ્રતાપથી થાય છે. એવા દીવ્ય આશીર્વાદ પરમાર્થનાં કામો કરનારને મળ્યા કરે છે, માટે તેઓનું કામ ધાર્યા કરતાં વધારે સારી રીતે થઈ જાય છે. હવે વિચાર કરો કે, જેને આવી છુપી મદદો હોય, તેની તંદુરસ્તી સારી રહે અને તેની જીવાની જળવાએલી રહે તેમાં કંઈ નવાઈ નથી.

ખડેનો, જેમ એક તરફથી પરમાર્થનાં કામો કરવામાં આ બધી જાતની સગવડો છે તેમજ બીજી તરફથી પરમાર્થનાં

કામોની કેટલીક મુશ્કેલીઓ પણ છે, એ મુશ્કેલીઓ જો ધ્યાનમાં હોય તો વખત આવે એથી ડરાય નહિ, અને જ્યારે એવી મુશ્કેલીઓ આવી પડે, ત્યારે કેમ વર્તવું તે સમજી શકાય, અને એને માટે અગાઉથી તૈયારી રાખી શકાય, તે સારૂ પરમાર્થનાં કામોની મુશ્કેલીઓ પણ આપણે જાણવી જોઈએ.

ખંડેનો, કોઈપણ નવું કામ જ્યારે આપણે શરૂ કરીએ ત્યારે એ માર્ગમાં કાંટા નડ્યા વિના રહેતાજ નથી, તેમજ પરમાર્થનાં કામોમાં પણ કેટલાક કાંટાઓ નડે છે. એ માર્ગની અંદર કીર્તીનાં, આર્શીવાદનાં, ઐશ્વર્યનાં અને ઘણી જાતની સગવડોનાં જે કુલો બીછાવેલાં દેખાય છે, તે તો અમુક વખત પછીનાં છે, પણ શરૂઆતમાં તો હમેશાં ઘણું કરીને કાંટાઓજ હોય છે. તેમાંની એક વાત એ છે, કે, કેટલીક વખત આપણે સારાં કામો કરતાં હોવા છતાં પણ ઘણા લોકો તેની કીંમત સમજતાં નથી અને સામે થાય છે, તથા આપણા શુભ હેતુઓના ઉંઘા અર્થ કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ આપણે આપણી જીંદગી પરમાર્થનાં કામોમાં ગાળી નાંખતાં હોઈએ, આપણે પ્રભુને અર્થ આપણા લોહીનું પાણી કરતાં હોઈએ, અને સેવા સેવા ને સેવા, એજ મંત્ર આપણા હૃદયોમાં રમી રહેલો હોય છતાં પણ તેઓ આપણને હેરાન કરવા માંગે છે, તેઓ આપણને કચરી નાંખવા માંગે છે, તેઓ આપણને બેઆબરૂ કરવા માંગે છે, તેઓ આપણને કેદમાં નાંખાવવા ઇચ્છે છે, અને જો તેઓનું ચાલતું હોય, તો તેઓ આપણને ફાંસીને લાકડે લટકાવી દેવા તૈયાર થઈ જાય છે. અને એ બધું જો આપણી કોઈપણ જાતની ગંભીર કે લચાનક ભુલોને લીધે થતું હોય તો તે જીદી વાત છે, પણ કોઈ કોઈ વખત તો એમ બને છે કે, આપણા કોઈપણ જાતનો દોષ ન હોય, છતાં પણ આપણા સત્યને ખાતરજ અને આપણી સેવાને ખાતરજ એ બધું આપણને ખમવું પડે છે, માટે સેવા કરવાની જેની ઇચ્છા હોય તેણે પોતાના મનમાંથી એવી તૈયારી પણ કરી રાખવી જોઈએ કે, પરમાર્થનાં કામો કરવા જતાં અમારી ઉપર જે જાતની અડચણો આવી પડે તે અડચણો ભોગવવા અમે તૈયાર છીએ. જો આવી મજબુતી પ્રથમથીજ પોતાના મન સાથે



પરમાર્થનાં કામો કરવાથી જીવવાની જાળવાએલી રહે છે. ૬૩

કરી રાખેલી હોય તો બહુ ઓછા ઘણા વાગે છે, પણ જો એવી મજબુતી ન રાખી હોય અને એને બદલે નાબુકડાં કુલ જેમ સહેજ વારમાં કરમાઈ જાય છે, ને જરાક જેટલી અસહ્યથા પોતાનું સૌંદર્ય ઓછું દે છે, તેવું મન જો રાખ્યું હોય તો સેવા બની શકતી નથી, કારણ કે સેવાનો માર્ગ કઠણ છે, સેવાનો માર્ગ તલવારની ધાર જેવો છે, અને સેવાનો માર્ગ ભાગ્યશાળીઓજ સ્વીકારી શકે તેમ છે, અને એ માર્ગમાં આવી મુશ્કેલીઓ છે માટેજ તે પ્રભુનો પ્રિય માર્ગ છે, અને સંતોનો માનીતો માર્ગ છે, માટે આવી મુશ્કેલીઓની વાતો સાંભળીને તમે ડરી જશો માં, એ મારી તમને લલામણુ છે.

જેનો, હવે તમે વિચાર કરો કે, આવી રીતે ઘણી બાબતોમાં ઘણા માણસોની સામે થવા માટે હૃદયમાં કેટલું બધું બળ જોઈએ? અને એ બળ શું શરીરને સાડું રાખવાની બાબતમાં મદદ ન કરે? જરૂર મદદ કરે. માટે એવાં એવાં બળને લીધે મારી તંદુરસ્તી સારી રહી છે. એટલુંજ નહિ પણ આ પ્રસંગને લઈને મારે તમને મારા અનુભવની એક વાત પણ જણાવવી જોઈએ કે, જ્યારે હું પરમાર્થનાં કામોમાં લાગેલી નહોતી, ત્યારે મારી ઉમ્મર લરજીવાનીની હતી છતાં પણ હું માંદી સાલ ચાલ્યા કરતી હતી, પણ જ્યારથી મેં પરમાર્થનાં કામો કરવાનું શરૂ કર્યું, ત્યારથી મારી તબીબત સુધરવા લાગી, અને હવે તો ઈશ્વરની કૃપાથી જેમ જેમ વરસો વધતાં જાય છે, તેમતેમ મને નવી જીવવાની આવતી જાય છે. માટે હું તમને જે ખાસ સમજાવવા માગું છું તે વાત એ છે કે, પરમાર્થનાં કામો કરવાથીજ હું મારી જીવવાનીને જાળવી શકી છું, માટે તમારે પણ જો તમારી જીવવાનીને જાળવી હોય, તો જેનાથી જે બને તે કાંઈ પણ પરમાર્થનાં કામો કર્યા કરજો એટલે પ્રભુ તમારો મદદગાર થશે, તમારી તંદુરસ્તી સુધરશે અને તમારી જીવવાની જાળવાએલી રહેશે. એમ કહી પ્યારીમૈયાએ પોતાનું ભાષણ પૂરું કર્યું. તેની ઉપર બીજી ઘણી જોડેનોને કેટલુંક વિવેચન કર્યું હતું, એ પછી તે પરમાર્થી બાઈને ચાંદીના ડાબડામાં એક સુંદર માનપત્ર આપવામાં આવ્યું હતું, ત્યારબાદ મેવા મીઠાઈને ઇન્સાફ આપી મેલાવડો વિસર્જન થયો હતો.

પ શરીરનો, મનનો અને રોગનો શું  
સંબંધ છે ? એ સમજવાથી

જીવાની જાળવી શકાય છે.

શમબાઈ નામે એક બાઈ હતી. તેનું શરીર ઘણું જ સ્ત્રૂં હતું. અને તેનું રૂપ જોઈને ઘણાં સ્ત્રી પુરુષો બહુ અજબ થતાં હતાં. એ બાઈની ઉંમર પીસતાલીસ વર્ષની હતી, અને તેને નવ છોકરાં થયાં હતાં છતાં પણ તેના શરીરનો બાંધો એવો સરસ હતો, અને તેને પોતાની જીવાની જાળવતાં એવી સારી રીતે આવડતું કે તે જાણે પચીસ વર્ષની ઉંમરની હોય તેવી દેખાતી હતી. એ જોઈને તેની પાડોશણ તથા તેની સહીપણીઓ બહુ અજબ થતી હતી, અને તેને સૌ વારેવારે એમ પુછ્યા કરતાં હતાં કે તમારી જીવાની જાળવાયેલી કેમ રહે છે ? ત્યારે તે બાઈ કહેતી હતી કે શરીરનો, મનનો અને રોગનો શું સંબંધ છે, એ સમજવાથી હું મહારી જીવાનીને જાળવી શકું છું. પણ એ સાચી વાત ઘણી જાહેરોને સમજાતી નહિ, તેથી તેઓના મનનું જેવું જોઈએ તેવું સમાધાન થતું નહિ. એ પછી એક દિવસ સોમવતી અમાસને ઠંડાડે મહાદેવના મંદીરમાં ઘણી સ્ત્રીઓ ભેગી થઈ હતી; અને આ નદીમાં મહાઈને મહાદેવનાં મંદીરના કંપાઉંડમાં પીપળાના ઝાડ નીચે બેસી ગઈ હતી, એ વખતે તે ગામની મહેતીજીએ શમબાઈને કહ્યું કે, તમે ઘરડાં થતાં નથી એનું કારણ શું ? તમે તમારી જીવાની કેમ જાળવી શકો છો ? એ ખુલાસો કરવાની મહેરબાની કરો. આજે અહીં ઘણી બાઈઓ હાજર છે, એટલે એ સૌને એ વાતો સાંભળવાથી બહુ આનંદ થશે, ને ઘણું ફાયદો થશે.

એ સાંભળીને ઘણી સ્ત્રીઓનું ત્યાં ટોળું વળી ગયું, કારણ કે ઘણી બાઈઓને એ વાત જાણવાની ઇચ્છા હતી. તેથી તેઓ કહેવા લાગ્યાં કે, હા હા, એ તો ઘણી જ સારી વાત, આજે બહુ સારો જોગ મળ્યો છે, માટે એ ખુલાસો કરવાની મહેરબાની કરો.

ત્યારે રામબાઈએ કહ્યું કે, મહારા દાદા એકસો સાત વરસની ઉંમરના થયા હતા, અને મહારા બાપા તાણું વરસના થયા હતા, તે વૈદ હતા અને હમણા આઠ મહીના ઉપરજ ગુજરી ગયા. હમે જ્યારે નાનાં હતાં ત્યારે તેઓ વારંવાર પોતાની પાસે બેસાડીને બહુ રમુજ બાપામાં પ્રેમ પુર્વક એમ શીખવતા હતા કે, કોઈ પણ જાતનો રોગ આપણા હુકમ વિના આપણા શરીરમાં આવી શકેજ નહિ. એટલુંજ નહિ પણ આપણા મનમાં, આપણા વિચારોમાં, આપણી બુદ્ધિમાં અને આપણા સંકલ્પોમાં એટલું બધું બળ છે કે, ગમે તેવા મજબુતમાં મજબુત રોગને પણ આપણે આપણા મનના બળથીજ દુર કરી શકીએ એમાં કોઈ પણ શક નથી.

જેનો, મહારા પિતાજીના એ શિક્ષણને લીધેજ મહારી તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને મહારી જીવાની જળવાએલી રહે છે. હવે એ બધી વાતો હું તમને વિસ્તારપુર્વક કહીશ, કારણ કે શરીરના અને રોગના સંબંધનો તથા મનના બળનો આ વિષય એવો છે કે ઘણી જોડો સહેલાઈથી તે સમજી શકે એમ નથી. કારણ કે મનના બળ સંબંધી, અને મનનો તથા શરીરનો રોગની સાથે જે સંબંધ છે તે સંબંધી, હાલના વખતમાં આપણા લોકો બહુજ થોડું જાણે છે, એટલે એ વાતો જરા વિસ્તાર પુર્વક કહેવી પડશે.

પ્રેમકુવર જોન મહને વારે વારે એમ પુછે છે કે, તમે શા માટે માંદાં પડતાં નથી ? ત્યારે હું તેને એમ કહું છું કે, હું શા માટે માંદી પડું ? રોગને મહારા શરીરમાં આવવાનો હક શું છે ? મિત્રો પણ આમંત્રણ વિના જાય નહિ, ત્યારે શત્રુઓ તે આમંત્રણ વિના કેમ જાય ? માટે પ્રથમ શરીરનો અને રોગનો શું સંબંધ છે, એ વાત આપણે જાણવી એમણે એ માટે મહારા બાપા મહને એમ શીખવતા હતા કે—

હીકરી ! શરીર છે, એ પરમાત્માનું મંદીર છે, શરીર છે, તે ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચારે પુરુષાર્થ મેળવવાનું સાધન છે. મનુષ્ય શરીર છે તે અનેક જન્મના તપનું ફળ છે, શરીર છે તે હિંદુસ્તી કુળનું ફળ છે. શરીર છે તે પુણ્ય-

તાએ પહોંચવાનું સાધન છે, શરીર છે તે મનની બુદ્ધિની તથા આત્માની અનેક જાતની શક્તિઓનું સંગ્રહસ્થાન છે. શરીર છે તે આત્મા અને પરમાત્માનો મીઠાંપ કરાવી આપવાનું સાધન છે, શરીર છે તે મનુષ્યના મનની અનેક પ્રકારની ઉત્તમ અભિલાષાઓ પુર્ણ કરવાનું સાધન છે, અને શરીર છે તે અનેક પ્રકારના વીધિસર લોગ ભોગવવાનું સાધન છે, માટે સંતો તથા વૈદક શાસ્ત્રો શરીરના મહિમા ગાય છે, અને શરીરને સાચવવા માટે અનેક જાતના ઉપાયો સુચવે છે.

ખેડેનો ! શરીરનું સ્વરૂપ જાણ્યા પછી હવે આપણે રોગનું સ્વરૂપ જાણવું જોઈએ. એ માટે વિચાર કરનારા અનુભવીઓ એમ કહે છે કે, જે રોગ છે તે શરીરના શત્રુ છે. જે રોગ છે તે મનુષ્યોની ભૂલનું પરિણામ છે. જે રોગ છે તે શરીરના બળ કરતાં ઓછા બળવાળા છે. જે રોગ છે તે ખીંકણ સ્વભાવના છે. જે રોગ છે તે જલદીથી થાકી જાય, હારી જાય ને આજા દિવસ ટકી શકે નહિ તેવા છે. અને જે રોગ છે તે વિકૃતિ છે, અને શરીર છે તે પ્રકૃતિ છે. માટે કોઈ પણ જાતના રોગ શરીરની અંદર પોતાની મેળે આવવાની હીંમત કરી શકેજ નહિ. કારણ કે પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ ઉત્તમ શરીરની અંદર રોગને દાખલ થતા અટકાવવા માટે ઘણી જાતના બહુ મજબુત ચોકીદારો મૂકેલા છે. જેમકે:—

૧ માણસોનો અને બીજા પ્રાણીઓનો સ્વભાવજ પ્રભુએ એવો બનાવ્યો છે કે, કોઈને પણ રોગ ગમેજ નહિ. કુદરતી રીતેજ રોગ તરફ અણુગમે આવે છે. એ રોગને અટકાવવાનો પહેલો કિલ્લો છે.

૨ ઘણી જાતના રોગને સુર્યનો તાપ બાળી નાખે છે. ઘણી જાતના રોગને પવન તાણી જાય છે. ઘણી જાતના રોગનો પાણી નાશ કરી નાખે છે. અને ઘણી જાતના રોગોને પૃથ્વી ખાઈ જાય છે. આ બધા રોગને અટકાવનારા કિલ્લાઓ છે.

૩ તેમ છતાં કદી કોઈ રોગ શરીરમાં આવી જાય, તો તેને આડા રસ્તે નીકળી જવું પડે છે, શ્વાસોશ્વાસ માર્ગ તરીકે નીકળી જવું પડે છે, અને પરસેવાને રસ્તે નીકળી જવું પડે છે.

શરીરનો, મનનો અને રોગનો શું સંબંધ છે ? ૬૭

૪ એમ છતાં પણ કદી કોઈ રોગ શરીરમાં રહી જાય, તો તેને લોહીનાં પરમાણુઓ ધકકો મારે છે. તેને શરીરની કુદરતી ગરમી બાળી મૂકે છે. તેને જઠરાગ્ની પચાવી દે છે. અને શરીરમાં જે તેજ, બળ તથા વીર્ય રહેલું હોય છે તે રોગને ખાઈ જાય છે.

આ બધા કીલ્લાઓ પાર કરીને તેની અંદર ઘુસવું ને જોર કરવું એ કાંઈ સહેલી વાત નથી. પણ એ બહુજ મુશ્કેલ વાત છે. માટે યાદ રાખજો કે કોઈપણ જાતનો રોગ પોતાની ખુશીથી આપણા શરીરમાં દાખલ થઈ શકેજ નહિ. આમ હોવાથી આપણે તંદુરસ્ત રહીએ એમાં કાંઈ નવાઈ નથી. કારણકે તંદુરસ્તી તો કુદરતી છે, પણ આપણે માંદા પડીએ એજ નવાઈની વાત છે. કારણકે મંદવાડ એ વિકૃતિ છે, અને તેમ છતાં આપણું જ્ઞાન હાલમાં એટલું બધું ઉંધું થઈ ગયેલું છે કે, આપણી લાખો ખંડેનો એમ સમજે છે કે, સાબું રહેલું એ તો મહાલાગ્યની વાત છે. બાકી મંદવાડ તો હોયજ ! આવું ઉંધું જ્ઞાન આપણી ખંડેનોના મગજમાં ભરાઈ ગયેલું છે, તેથીજ તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે.

જ્યારે બાપા સૌને એમ કહેતા હતા કે, જે તમે તમારા મનને ઢીલું પડવા દેશો તો રોગ થશે. કારણકે રોગ ક્યાં રહે છે એ તમે જાણો છો ? ખૂંકમાં રોગ છે. ખાધરાપણામાં રોગ છે. વધારે પડતા વિકારોમાં રોગ છે. તમોશુણી વસ્તુઓમાં ને તમોશુણી સ્વભાવમાં રોગ છે. ઇંદ્રિયોના મોહમાં રોગ છે. વિષયોના બેહકપણામાં રોગ છે. અને કુદરતી નિયમોના ઉલ્લંઘનમાં રોગ છે. એટલુંજ નહિ પણ જ્યાં પોલ દેખે ત્યાં પેશી જાય એવો રોગનો સ્વભાવ છે. અને જ્યાં મજબુતી દેખે ત્યાં જવાની હીંમતજ કરે નહિ એવા રોગ ડરકણ છે. આવો રોગનો સ્વભાવ હોવાથી જે શરીર કે જે મનને રોગ નબળું દેખે ત્યાં તે ઘુસી જાય છે. માટે રોગથી બચવાની, તંદુરસ્તી જાળવવાની અને જીવાની જાળવવાની સહેલામાં સહેલી કુચી એ છે કે, શરીરને કે મનને જરા પણ ઢીલું પડવા દેવું નહિ. કારણ કે કુદરતનો એવો નિયમ છે કે, જે નબળું રહે તેને

એશાવર ખાઈ જાય છે. માટે જેનું શરીર કે મન નબળું હોય તેની ઉપર શામ હુમલો કરે છે. આ પ્રસંગે આ વાત પણ જાણના જેવી છે કે:—

મહાશ્વ આપા એમ કહેતા હતા કે, પ્રભુ કોઈ પણ માણસને પોતાની ખુશીથી નબળું શરીર કે નબળું મન આપતાજ નથી.

એ સાંભળીને હીરાબાઈ વચમાંજ બોલી ઉઠ્યાં કે, તમારી એ વાત ઘરાબર નથી, કારણકે મહારાં ત્રણ છોકરાં છે તે બધાનાં શરીર જન્મથીજ એટલાં બધાં નબળાં છે કે તમે તેને જોયાં હોય તો તમને તેમની દયા આવ્યા વિના રહેજ નહિ.

એ સાંભળીને જીવીબાઈએ કહ્યું કે મહને પાંચ છોકરાંઓ છે એ બધાનાં મન એટલાં બધાં નબળાં છે, કે તેઓ વાત વાતમાં ડરી જાય છે, અને વાત વાતમાં માંદાં પડી જાય છે.

એ સાંભળીને રામબાઈએ કહ્યું કે જુઠેનો, તમારાં છોકરાં શરીરે નબળાં હોય કે મનથી નબળાં હોય, એમાં કાંઈ પ્રભુનો વાંક નથી, એ તમારી ભુલતુંજ પરિણામ છે. જરાક વધારે વિચાર કરો એટલે તમારી ભૂલ તમને સમજાઈ આવશે. અને કયા કારણસર એ છોકરાંઓના શરીર નબળાં થયાં, તથા તેઓનાં મન ઢીલાં થયાં તે તમને સમજાઈ જશે. અને જો તમારાથી એ વાત ન સમજતી હોય, તો તમારે લગતી અને તમારાં છોકરાંઓને લગતી બધી હકીકત મહને કહો, એટલે હું તેનાં કારણો તમને શોધી આપું.

તે સાંભળીને ધનકુંવરે કહ્યું કે એમ શું દરેક વાતનાં કારણો હોતાં હશે? એ તો જે નશીબમાં લખ્યું હોય તે જાય. એમાં વળી કારણ શું?

ત્યારે રામબાઈએ કહ્યું કે ધનકુંવર જુઠેન આજના વખતમાં હવે એમ ન ચાલે. હાલના વખતમાં તો દરેક વસ્તુઓનાં કારણો જાણવાં જોઈએ. કારણકે જગતમાં કે આપણા જગતમાં કોઈ પણ નાનો કે મોટો બનાવ કાંઈ પણ કારણ વિના બનતોજ નથી. એમાં કેટલાંક કારણો સમજી શકાય એવાં હોય છે, અને કેટલાંક કારણો આપણે સમજી શકીએ નહિ તેવાં હોય છે, અને યાદ રાખજો કે જે કારણો આપણાથી સમજી શકતાં નથી, તેમાં પણ આપણું અજ્ઞાનપણું એજ મુખ્ય બા-

શરીરનો, મનનો અને રોગનો શું સંબંધ છે? ૬૯

બત હોય છે. બાકી જ્ઞાન એ એવી પ્રકાશીત વસ્તુ છે કે, તેની આગળ કોઈપણ વસ્તુ કદી પણ છુપી રહી શકતીજ નથી.

ત્યારે હીરાબાઈએ કહ્યું કે મહારાં છોકરાં બહુ નખળાં જન્મે છે, તેનું થોડુંક કારણ મહારો પોતાનો વાંક છે એ હું જાણું છું, કારણકે મહારા શરીરમાં ગરમી છે. અને તેમ છતાં હું બહુ ગરમ વસ્તુઓ ખાઉં છું, તેથી પુરા મહિના થયા પહેલાં પ્રસવ થાય છે, એટલે છોકરાં નખળાં હોય છે. બીજું એક મેડમ ડાક્ટરે મહારાં શરીર તપાસીને એમ પણ કહ્યું કે, બહુ નાની ઉંમરમાં તમારું લગ્ન થવાથી તમારું શરીર જેટલું બીજવું બેઠ્યું તેટલું બીલી શક્યું નથી, અને તેમાં પણ ગર્ભાશય બહુ નાનું રહી ગયેલું છે, તેથી તેમાં રહેલું બચું પોશાક શકતું નથી માટે તમને નખળાં બાળકો આવે છે.

એ સાંભળીને જીવીબાઈએ કહ્યું કે, એમ તો મહને પણ મહારા દેર કહે છે કે તમે બહુ ખીંકણ છો, અને મહારા બાઈ પણ બહુ ખીંકણ છે, ને તમે બંને જણાં વાતવાતમાં છોકરાં-ઓને ડરાવ્યા કરો છો; તેથી તેઓ નખળાં મનના બની જાય છે. એમાં કાંઈ ભગવાનનો વાંક નથી, એમ મહારા દેર મહને વારે વારે કહે છે, પણ હું કાંઈ તેમની એ વાત માનતી નથી. કારણકે મહારી માએ મહને એમ શીખવ્યું છે કે જેમ નશી-બમાં હોય તેમ થયા કરે છે, આપણું કર્યું કાંઈ થતું નથી. પણ તમારી આ બધી વાતો સાંભળ્યા પછી મહને હવે એમ લાગે છે, કે આપણાં કામોમાં આપણો પણ કાંઈક હાથ હોય છે, બધું કાંઈ એની મેળે મેળેજ બની જતું નથી.

એ સાંભળીને રામબાઈએ કહ્યું કે અરે ખેન, આ જગતમાં કોઈ પણ બનાવ કદી પણ પોતાની મેળે બનતોજ નથી. દરેક બનાવનું કાંઈકને કાંઈક નાનું મોટું કારણ હોય છે, અને જેને એ કારણો શોધતાં આવડે તેનું કામ થઈ જાય છે. માટે હવે આપણે નશીબના પથરા નીચે ઢબાયા ન કરવું જોઈએ. પણ આપણા શરીરમાં જે કાંઈ રોગ થાય કે આપણા મનમાં જે કાંઈ વિચાર ઉદ્ભવે, તેનાં કારણો જાણવાની કોશીશ કરવી જોઈએ. કારણકે એથી રોગનું મુળ પકડાય છે, અને સંદુક્ષ્ટી સમયની સમય છે.

મનની મજબુતીથી રોગને અટકાવી શકાય છે.

વૈદક શાસ્ત્રનો એ સિદ્ધાંત છે કે શરીરની સાથે મનને સંબંધ છે. એટલે જો મન ઢીલું પડે તો રોગ થાય છે. કારણ કે રોગનું ઘર ભય છે, તેથી એના ભયમાં રહે છે અને આપણે જોઈએ છીએ કે, આપણા દેશની લાખો સ્ત્રીઓ અનેક જાતના કલ્પિત ભયમાંજ હુમેશાં રહ્યા કરે છે. જે ભય સાચો હોય, જે ભય રાખવા જેવો હોય, અને જે ભય વાસ્તવિક હોય તે ભયમાં રહેવું પડે એ જીવી વાત છે. પણ આપણી જીવેનો તો અનેક જાતના વહેમમાંથી ઉત્પન્ન થતા ભયમાં રીખાયા કરે છે, તેથી તેઓની ખરાબી થાય છે. જેમ કે, ઘણી સ્ત્રીઓ તો એમ માની લે છે કે, પવન લાગવાથી ઓકસાઓ માંઢા પડી જાય છે, તેથી તેઓ પોતાના ઘરનાં ઘણાં ખારી-ખારણાં બંધ રાખે છે, અને હવા અજવાળાને પોતાના ઘરમાં બહુજ થોડું આવવા દે છે એ પછી ઓકડું માંડુ પડે, ત્યારે કાગતાક્ષી ન્યાયની પેઠે ખારી ઉઘાડી રહી ગઈ હોય તો તેનો બધો વાંક પવન ઉપર ઢાળી દે છે. અને મંદવાડ થયો હોય તો ઉપરા ઉપર નાતો જમવાને લીધે પેટમાં અજીર્ણ થવાથી થયા છતાં પવન લાગવાથી સરદી થઈ ગઈ અને માંઢાં પડી ગયાં એમ તેઓ માની લે છે.

ઘણી સ્ત્રીઓને તથા બાલકોને મંદવાડ વખતે દાક્તરો એમ કહે છે કે, થોડા દૂધ સીવાય બીજું કંઈ પણ ખાશે માં, પણ બાલકોના મનમાં એવોજ વહેમ ભરાઈ ગયો હોય છે કે, અન્ન ખાધા વિના શરીરમાં શક્તિ ક્યાંથી રહે ? તેથી શક્તિ લાવવાની આશાએ હરદીઓને દુધ આપવાને બદલે બ્રહ્મનો શીરો ખવરાવે છે.

ઘણી વખત ઘણી જાતના રોગો જીવંત જીવંત નહિ જણાવેલાં કારણોથી થાય છે, પણ પોતાના મનના વહેમને લીધે તેઓ એમજ માની લે છે કે, અમને પીતૃઓ નડે છે, તેથી મંદવાડ આદ્યા કરે છે. કોઈ કહેશે કે, કુળદેવીનાં નૈવેદ્ય થયાં નથી તેથી મંદવાડ આદ્યા કરે છે.

જીવેનો ! આવા આવા અનેક જાતના વહેમો આપણી જીવે-



નોમાં રહેલા છે, તેને લી તેઓનાં મન નબળાં રહે છે, એટલે એવાં નબળાં મનમાં જુદા જુદા વહેમો પોતાની જુદી જુદી ભાવનાઓ પ્રમાણે જુદી જુદી જાતના રોગોને ખેંચી લાવે છે, કારણ કે મનની અસર તન ઉપર થાય છે, અને તનની અસર મન ઉપર થાય છે, એવો કુદરતનો નિયમ છે.

મનની નબળાઈની શરીર ઉપર કેટલી બધી માઠી અસર થાય છે, અને મનના જોરની કેટલી બધી સારી અસર શરીર ઉપર થાય છે, તે બધી બાબતો જે આપણી ખંડેનો સમજતી હોય તો કેવું સારું? મૂંઝે મૂંઝારા જાતી અનુભવ ઉપરથી એમ લાગે છે કે, જે પોતાના મનને મજબુત રાખી શકે છે, તેને બહુ સહેલાઈથી રોગો થઈ શકતા નથી, એટલુંજ નહિ પણ કદી કંઈ ખાસ કારણસર કોઈ ભયંકર રોગ થયો હોય, તો પણ તે સહેલાઈથી મટી જાય છે, અને શુભીનું સંકટ સોયથી પતી જાય છે. માટે જે રોગમાંથી બચવું હોય તો મનની મજબુતી રાખતાં શીખવું જોઈએ.

મનની શરીર ઉપર કેટલી બધી અસર થાય છે, તે સમજવા માટે ઘણા દાખલાઓ જાણીતા છે. તેમાં એક દાખલો મેં એવો સાંભળેલો છે કે, એક માણસ ગાડામાં સૂતેલો હતો, તે ગાડાને ઝડપી ડાળ અડેલી હતી તે ડાળ ઉપરથી સાપ ઉતર્યો અને તે ઉંઘતા માણસને પગે કરડ્યો, પણ પેલો માણસ બહુ ઉંઘમાં હતો, એટલે તેણે પગ ખંખેરી નાખ્યો ને ઉંઘ્યા કર્યો. એ પછી થોડી વારે જમવાનો વખત થયો એટલે બીજા લોકોએ તેને ઉઠાડ્યો, ત્યારે તેણે કહ્યું કે, મારે પગે કંઈક વાગી ગયું છે. એ વખતે પગ તપાસતાં ડંખ જેવું હતું, પણ એ વાત તેને જણાવી નહિ, ને ગાડાવાળાએ કહ્યું કે, રસ્તો ખરાબ છે, ને બન્ને બાજુ કાંટાનાં ઝાડ આવે છે, તેથી તમે ઉંઘતા હશે. એ વખતે કાંટો વાગી ગયો હશે, એ પછી તેઓ જમ્યા. એ વાતને કેટલાક દિવસ થઈ ગયા, તે પછી તે ગાડાવાળાએ પેલા માણસને કહ્યું કે, તે દિવસ રસ્તામાં ઝાડાં છુટ્યાં હતાં ત્યાં ગાડાંને ઝડપી ડાળ લાગતી હતી તે ડાળ ઉપરથી સાપ ઉતરીને તમને કરડ્યો હતો, પણ તમે

જામરાઈ બાંચો નહિ તે સાડ અમે તમને એમ કહ્યું હતું કે, કાંટો બાંટો વાગ્યો હશે. બાકી ખરી રીતે તમારે પગે સાપનો કરડ હતો ને સાપની ડાઢ કરડમાં દંખાતી હતી. એ સાંભળીને તે માણસ ખૂદી ગયો, તેને મનમાંથી હેબત લાગી ગઈ કે, અરર ! મને સાપ કરડ્યો હતો ! એ વાત સાંભળ્યા પછી તેજ વખતે તેને સાપનું ઝેર ચઢવા માંડ્યું અને થોડા કલાકમાં તે શુજરી ગયો. બહેનો, આવા દાખલાઓ કાંઈ વારેવારે બનતા નથી, એવા દાખલાઓ ક્યારીતજ બને છે. પણ તે ઉપરથી સમજી શકાય છે કે, શરીર ઉપર મનની કેટલી બધી અસર થાય છે. અને શરીરને સાડ રાખવા માટે તથા જીવાની જાળવવા માટે મનને મજબુત રાખવાની કેટલી બધી જરૂર છે.

મેં એક ચોપાનીયામાં એમ વાંચ્યું હતું કે, અતિશય ચિન્તાને લીધે એક શ્રીમંત માણસના માથાના બધા વાળ એક રાતમાં સફેદ થઈ ગયા હતા. આવા કેસ પણ કાંઈ વારે વારે બનતા નથી, છતાં પણ અતિ ચિન્તાને લીધે પોતાની ભર જીવાનીમાંજ ઘરડા જેવા બની ગએલા તો ધણા માણસોને આપણે જોઈએ છીએ.

બહેનો, મારા બાપા એમ કહેતા હતા કે, મનની ચિન્તાથી સેંકડો જાતના રોગો થાય છે, ચિન્તાથી કોઈની આંખો બંધાય છે, ચિન્તાથી કોઈના કાન ખરાબ થાય છે, ચિન્તાથી કોઈની જીભ બગડે છે, અને ચિન્તાથી કોઈ માણસો ગાંડાં બની જાય છે, તથા ચિન્તાને લીધે ઘણા માણસો આપઘાત કરી દે છે, આટલી બધી માનસીક ચિન્તાની શરીર ઉપર અસર થાય છે. માટે જો આપણે આપણી જીવાનીને જાળવવી હોય, તો શરીરનો અને મનનો શું સંબંધ છે, તથા તેનો રોગની સાથે શું સંબંધ છે? એ વાતો આપણે ચોખ્ખી રીતે સમજવી જોઈએ.

બહેનો, આ બધી વાતો કાંઈ કલ્પિત નથી કે અતિશયોક્તિવાળી બધી, પણ જો આપણે જરા ધ્યાન રાખીને જોઈએ તો આપણાજ કુટુંબમાં મનના નબળાઈથી શરીરની ખરાબી થવાના ઘણા દાખલાઓ મળી આવશે. જીવોને ધણી સ્ત્રીઓ કહે છે કે, મને કાંઈક નડે છે, કોઈ કહે છે કે, જાત નડે છે, કોઈ કહે છે કે, પિતૃ નડે છે, અને કોઈ કહે છે કે, કોઈએ

શરીરનો, મનનો અને રોગનો શુ' સંબંધ છે? ૭૩

કાંઈ કરી મૂકેલું છે, એ પછી એ વહેમ કાઢવા માટે સરા-  
મણાં સરાવવામાં આવે છે, પ્રાણીઓ જમાડવામાં આવે છે,  
અને દોરા ધાગા બાંધવામાં આવે છે; એટલે તેઓના મનનો  
વહેમ દૂર થવાથી કોઈ કોઈ વખત તેઓને આરામ પણ થઈ  
જાય છે. આ બધી બાબતો મનની નબળાઈના અને તેથી  
થતી ખરાબીના પુરાવા રૂપ નથી ?

**મનની સારી સ્થિતિથી શરીરમાં થતા ફેરફારો.**

ઘણી વખત એમ બને છે કે, કોઈ કારણસર મનમાં જ્યારે  
કોઈ પ્રકારની મજબુતી આવી જાય છે; ત્યારે ઘણી જાતના  
સખ્ત રોગ પણ બહુ સહેલાઈથી મટી જાય છે. એ માટે મેં  
એવા દાખલા જોએલા છે કે, કોઈને વૈદ ઉપર શ્રદ્ધા બેસી  
જાય છે, અને એમ લાગી જાય છે કે, આ વૈદથી મને ફાયદો  
થશેજ; તેઓને ઘણી વખત અણધારેલો ફાયદો થઈ જાય છે.  
એજ પ્રમાણે કોઈને કોઈ જાતની દવા ઉપર વિશ્વાસ બેસી  
જાય છે, અને અંતરમાંથી એમ લાગી જાય છે કે, આ દવાથી  
મને જરૂર ફાયદો થશે; તેને ઘણી વખત અજબ જેવો ફાયદો  
થઈ જાય છે. કોઈને ઋતુના ફેરફારથી ફાયદો થઈ જવાની  
ખાત્રી થઈ જાય છે, એટલે તેઓ બહુ દૃઢતાથી એમ માની  
લે છે કે, હવે શિયાળો ગયો, માટે મારો રોગ ગયો, હવે  
હું સાજો થઈ જઈશ. કોઈને એમ લાગે છે કે હવે ચોમાસું  
ગયું, માટે માઝું દરદ ગયું, એ પ્રમાણે ઋતુઓના ફેરફારથી  
તથા જગ્યાઓના ફેરફારથી પણ ઘણા માણસો ઉપર અમ-  
ત્કારીક અસર થાય છે. પણ ખરી રીતે જોતાં તેમાંથી એમ  
જણાય છે કે, તેઓનાં મનની મજબુતી થઈ ગયેલી હોય  
છે, અને મને એમ માની લીધેલું હોય છે કે, હવે તો આમજ  
બનશે; તેને લીધે વધારે લાભ થાય છે. પણ જો દરદીના  
મનમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા આવેલી ન હોય, તો વૈદ, દવા, ઋતુ, અગર  
જગ્યા, કાંઈ ઝાઝું કામ કરી શકતાં નથી. બેશક એ બધી  
બાબતોની પણ ઘણી મહોટી અસરો છે, છતાં પણ તેમાં મુખ્ય  
અસર તો મનનીજ હોય છે; માટે શરીરને તન્દુરસ્ત રાખવા

સારૂ અને જીવવાની જાળવવા સારૂ મનની મજબુતી રાખવાની જરૂર છે.

મારાં મારીજી અતિશય માંદાં થઈ ગયાં હતાં, બધા ડાક્ટરોએ તેમની આશા મૂકી હતી, અને અમે સૌ તેમને નીચે ઉતારવાની વાટ જોઈ રહ્યાં હતાં, એટલામાં તેમણે આંખો ખોલી, અને કહ્યું કે, મને સ્વપ્નું આવ્યું, તેમાં મેં એમ જોયું કે, હું સાજી થઈ ગઈ છું. એ સ્વપ્નામાં મને એક મહાત્મા દેખાણા, તેમણે કહ્યું કે, તારો મંદવાડ બહુ વધી ગયો છે, પણ તું ફીકર કરીશ માં, તું આ મંદવાડમાં મરવાની નથી, હવે તને સારું થઈ જશે, એ સ્વપ્નું આવ્યા પછી તેણે ત્રીજે દિવસે દૂધ પીધું, ખાવાનું માગ્યું, ટેકો લઈને પથારીમાં બેઠાં થયાં અને થોડા દિવસમાં સાવ સાબું થઈ ગયાં. આવી રીતે કોઈને મંદવાડમાં દેવોનાં દર્શન થાય છે, કોઈને પિતૃઓનાં દર્શન થાય છે, અને કોઈને પોતાના ગુરૂનાં કે મહાન પુરૂષનાં દર્શન થાય છે, અને એ પછી તેઓ તુરંતજ બહુ સહેલાઈથી સાબું થઈ જાય છે.

જેનો, આ બધા બનાવોનું મુખ્ય કારણ એજ છે કે, કાંઈક અબાદયા આંતરીક કારણોથી તેઓના મનને મજબુતી મળી જાય છે; એટલે બહુ સહેલાઈથી તેઓના શરીરનો રોગ મટી જાય છે.

આવા આવા દાખલાઓ ઉપરથી સમજાય છે કે, જેમ મનની નબળાઈથી શરીરમાં ઘણી જાતના રોગો ધુસી જાય છે, તેમજ મનની મજબુતીથી ઘણાં જાતના રોગો પણ મટી જાય છે. આ વાત બહુ ચોખ્ખી રીતે સમજવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે, માટે તે સંબંધી મારા અનુભવના ખીજ પણ હજી કેટલાક દાખલાઓ તમને જણાવવાની રજા લઉં છું.

મુંબઈમાં જ્યારે પહેલવહેલી મરકી શરૂ થઈ, ત્યારે ઘણાં જાતના બીકણ લોકો બીકને લીધેજ મરી ગયા હતા—એમ ઘણાં જાતના ડાક્ટરોનું માનવું છે. કેટલાક લોકોને માત્ર મોસમી સાદો તાવ આવી ગયો હોય, તોપણ તેઓને એમ બીક લાગી જતી કે, હવે અમને મરકી થશે ને મરી જઈશું; ને

ખરેખર એમજ બનતું હતું. તેઓના અંતરમાં પેસી ગયેલી એ જ્ઞીકથી તેમનું મૃત્યુજ થતું હતું. મરકીવાળા દરદીને પ્લેગની હોસ્પિટાલમાં લઈ જવા માટે જ્યારે ગાડીમાં સુવસાતા, ત્યારે તેને એમજ લાગી જતું કે, હવે અમે મુઆ; કારણકે એવા ઘણા કેસો બનતા હતા. અને ખરેખરા જેટલા કેસો બન્યા હોય, તે કરતાં સો ગણા વધારી વધારીને લોકો વાતો કરતા હતા, એટલે નબળા મનના માણસો ગભરાઈ જતાં ને હેબક ખાઈ જતાં, તેથી ખરેખરી મરકીથી જેટલાં માણસો મરી ગયાં તે કરતાં મરકીના લયને લીધે વધારે માણસો મરી ગયાં છે, એમ અમારા કુટુંબના ડાક્ટર કહેતા હતા. જ્ઞેનો, આ વાત કહેવાનું કારણ એ છે કે, જ્યારે એવા આક્રમક પ્રસંગો આવી પડે, ત્યારે ફેગટનાં ગભરાઈ જઈએ નહિ, અને નાહકનાં ડર્યાં કરીએ નહિ. પણ કોલેરા તથા મરકી જેવા આક્રમક વખતે પણ બનતી ધીરજ રાખી શકીએ તે સાફ આ બધી બાબતો જાણવાની જરૂર છે. કારણ કે મનની જ્ઞીકથી શરીર ઉપર કેટલી બધી ખરાબ અસર થાય છે, અને રોગનું જોર કેટલું બધું વધી જાય છે; એ વાત જો ચોકખે ચોકખી રીતે સમજાય, તો આપણે આપણા મનને મજબુત બનાવવાની કોશીશ કરી શકીએ. અને આપણાં બાળકો જ્ઞીકણ થાય નહિ તેની પણ તજવીજ રાખી શકીએ, તથા તેને એ જાતનું શિક્ષણ આપી શકીએ; માટે આ બધી બાબતો જાણી રાખવાની જરૂર છે.

મહારા એક કાકા છે. તેઓ બુદ્ધા છે, અને ઘણા વરસ થયા માંદા માંદા ચાલ્યા કરે છે. તેમને એક વખત મેં કહ્યું કે, કાકા, હવે તમારું શરીર લથડ્યું છે, અને તમારી જીંદગીની હજી અમને બહુ જરૂર છે. ત્યારે મારા એ મજબુત મનના કાકાએ કહ્યું કે, દીકરી, તું મારે માટે પ્રીકર કર માં, હું હજી ત્રીસ વરસ સુધી મરવાનો નથી, મારે એટલો વખત જીવવું જોઈએ; મારું કામ પૂરું થાય નહિ ત્યાં સુધી મારાથી કેમ મરાય ?

મારા કાકાની આ વાત સાંભળીને હું બહુ અજબ થઈ,

અને મેં તેમને કહ્યું કે, કાકા, મરવું કે જીવવું એ કંઈ આપણા હાથમાં છે ? એ તો જેમ દેવ ઈચ્છે, હોય તેમ થાય.

ત્યારે કાકાએ કહ્યું કે, એ તમારા બાઈડીસાઈ વિચારોને હું માનતો નથી, હું તો એમજ માનું છું કે, જીવવાની વાત અમુક હદ સુધી આપણા હાથમાં છે, અને જે આપણે આપણા મનની મજબુતી રાખીએ તો અમુક વખત સુધી મરાયજ નહિ, કારણ કે મનની મજબુતી ઉપર કે નિર્બળતા ઉપર મરણનો આધાર છે. એ પ્રસંગે અમારે બીજી ઘણી વાતો થઈ તે બધી અત્યારે કહી બતાવવા ટાઈમ નથી, પણ એટલુંતો ખરું કે, પંદર વરસ થયા મારા કાકા સખત મંદવાડ લોગવ્યા કરે છે, અને તેમ છતાં પણ હજી જીવે છે. એવી સ્થિતિમાં બીજે કોઈ નબળા મનનો માણસ હોય તો તેના શું હાલ થાય ? એ એક પ્રશ્ન છે.

જેનો, આવા આવા ઘણા દાખલાઓથી મારી તો સંપૂર્ણ ખાત્રી થએલી છે કે, તન્દુરસ્તી જાળવવા માટે મનની મજબુતીની અતિશય જરૂર છે. અને હું આશા રાખું છું કે, જે મનની મજબુતીનો સિદ્ધાંત ખરોખર રીતે સમજી શકશે; તો તમે ઘણી જાતના રોગમાંથી બચી શકશો. અને વાસ મારતી તથા અણુગમતી દવાઓની મદદ લીધા વિના પણ તમે તમારી જીવાનીને જાળવી શકશો.

### રોગી શરીરથી મન ઉપર થતી માઠી અસર.

સારા મનની શરીર ઉપર સારી અસર થાય છે, અને ખરાબ મનની શરીર ઉપર ખરાબ-માઠી અસર થાય છે; એ વાત જાણ્યા પછી હવે આપણે એ જાણવું જોઈએ કે, માંદાં શરીરની પણ મન ઉપર બહુ ખરાબ અસર થાય છે. એ વાત સમજવા માટે આપણે કંઈ દુર જવું પડે તેમ નથી, કારણકે જે વખતે આપણે માંદાં પડીએ છીએ, તે વખતે આપણા સ્વભાવ કેવો ચીડીઓ થઈ જાય છે? તે સૌ કોઈ જાણે છે. એમ થવાનું કારણ એ છે કે, આપણા સ્થુલ દેહનું જોર ઘટી જાય છે તેથી સુક્ષ્મ શરીરનું જોર વધી જાય છે, એટલે સ્થુલ

દેહથી અંદરની લાગણીઓ કબજામાં રહી શકતી નથી, તેથી એ વધી ગએલી લાગણીઓ શરીરની નબળાઈને લીધે અનેક જાતનાં તોફાનો કરે છે. જેમકે કેટલાક રોગીઓમાં ખોટી ફૂડીલાઈ આવી જાય છે, કેટલાક રોગીઓથી એક નાનકડો અવાજ પણ સહન કરી શકાતો નથી, કેટલાક દરદીઓ દુધ પીવાની વાતમાં કે પાણી પીવાની વાતમાં પણ ઉશ્કેરાઈ જાય છે; આ બધું થવાનું કારણ શરીરની નબળાઈ એજ મુખ્ય હોય છે.

કેટલીક વખત એમ બને છે કે, ઘણાએ દરદીઓને રોગ વખતે બહુ વિચિત્ર દેખાવો દેખાય છે, કે જે દેખાવો ખીન્ન સામાન્ય લોકોને દેખાતા નથી. તથા કેટલાક દરદીઓને ઘણા ભયંકર અવાજો સંભળાય છે કે જે અવાજો ખીન્ન કોઈને સંભળાતા નથી. એ માટે મારી નણુંદ માંદાં પડ્યાં ત્યારે તેઓ એમ કહેતાં હતાં કે, જો જો જો, આંબ્યા, આંબ્યા, આંબ્યા, જમ આંબ્યા છે, જમ આંબ્યા છે.-એમ કહીને તે આંખો મીંચી દેતી ને ચીસો પાડતી અને ધ્રુજવા મંડી જતી. અમે તેને કહેતાં કે, બાઈ કંઈ નથી, તમે ખાલી તમારા મનમાંથી એ વહેમ કાઢી નાંખો. પણ તે કહેતી કે, જો ખુણામાં જો છાપરા ઉપર, જો આકાશમાંથી આવે છે, જો રાંધણીઆમાં ગરી ગયા. એ પછી અમે કાંઈ ધુપબુપ કરતાં અગર કાંઈ દવા પાતાં, ત્યારે થોડીવાર પછી એ અસર મટી જતી. આ બધું શરીરની નબળાઈને લીધે મન ઉપર માઠી અસર થવાથી થાય છે, પણ જેનું શરીર સાફ હોય તેને કાંઈ એવું થતું નથી. મારી નણુંદ જ્યારે સાજાં હોય છે, અને શરીરે તંદુરસ્ત હોય છે, ત્યારે તેઓને એવી અસર થતી નથી, પણ જ્યારે તેઓ માંદાં પડે છે અને તેમનું શરીર બહુજ નબળું પડી જાય છે, તથા તેમનું મગજ જ્યારે તેમના હાથમાં રહેતું નથી, ત્યારેજ આવા બનાવો બને છે.

બહેનો, આપણે જોઈએ છીએ કે, ઘણાએ માણસોની અતિશય મંદવાડને લીધે સ્મરણશક્તિ ગુમ થઈ જાય છે, તેઓને કાંઈ યાદ રહેતું નથી. કેટલાંક માણસોની મંદવાડને

લીધે બુદ્ધિ મંદ પડી જાય છે, એટલે કાંઈ લાંબા વિચાર કે લાંબી ગણતરી કરી શકતા નથી. અને બહું હુશીયાર માણસ હોય, તે પણ શરીરના મંદવાડને લીધે એ મંદવાડ વખતે થોડા વખત બુદ્ધિહિન જેવા થઈ જાય છે. પણ એ પછી જ્યારે તેઓનો રોગ મટતો જાય ત્યારે તેઓનું મગજ પાછું સાફ થતું જાય છે. આ બધા બનાવો ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે, નબળાં શરીરની મન ઉપર બહુજ માઠી અસર થાય છે, અને એજ પ્રમાણે સારાં શરીરની મન ઉપર બહુ સારી અસર થાય છે. આવો મનનો અને શરીરનો બહુજ નજીકનો સંબંધ છે, અને પરસ્પર એક બીજાનો એક બીજાને વાગે તેવો તેનો ગાઢ સંબંધ છે, માટે જેમ બંને તેમ આપણે આપણા શરીરને સાફ રાખવાની તથા મનને મજબુત રાખવાની કોશીશ કરવી જોઈએ. અને એ બધું બરાબર રીતે બની શકે માટે આપણે શરીરનો મનનો અને રોગનો પરસ્પર શું સંબંધ છે? એ વાતો જેમ બંને તેમ બહુજ ચોખ્ખી રીતે જાણી લેવી જોઈએ.

**શરીર સાફ હોય તો મન ઉપર થતી સારી અસર.**

જેમ બરાબર શરીરથી મન ઉપર બરાબર અસર થાય છે, તેમજ સાફ શરીર હોય તો મન ઉપર બહુ સારી અસર થાય છે. એ માટે મારા બાપા એમ કહેતા હતા કે, મારા કાકાના ત્રણ દીકરાઓ હતા તેમાં બે દીકરાઓની તંદુરસ્તી બહુ સારી હતી અને ત્રીજો છોકરો શરીરે બીમાર રહેતો હતો. એ ત્રણે બાળકોને સંસ્કૃત શીખવવાનું કામ મારા બાપા કરતા હતા તેમાં તેઓને એમ લાગતું કે, તંદુરસ્ત બાળકો વધારે સારી રીતે શિખી શકે છે, અને જે છોકરાનું શરીર નબળું છે તે બરાબર શીખી શકતો નથી. એનું કારણ શું છે? તે તપાસવું જોઈએ. એનું કારણ તેની બુદ્ધિની મંદતા છે કે રોગને લીધે તે શિખી શકતો નથી? એ માટે તપાસ કરતાં તેમની ખાતરી થઈ કે, એ છોકરાની કુદરતી બુદ્ધિ ઘણીજ સારી છે, પણ હિમેશના મંદવાડને લીધેજ તેની બુદ્ધિ ખીલી શકતી નથી.



એ વાત સમજાયા પછી મારા બાપા કહેતા હતા કે, મેં એ છોકરાને પ્રથમ દવા આપી, પછી કસરત કરાવી પુન્ટીકારક ખોરાક આપ્યો, અને છ મહિનામાં તેને શરીરે મસ્ત બનાવ્યા પછી અભ્યાસ શરૂ કરાવ્યો, એટલે તે પેલા બંને છોકરાઓ કરતાં પણ અભ્યાસમાં શ્રેષ્ઠ નીકળ્યો.

એ પછી મારા બાપાએ કહ્યું કે, આ વાતની વધારે ખાતરી કરવા સારું હું અમારા ગામની સ્કુલમાં ગયો. ત્યાંના મેહેતાજી મારા હોસ્ત હતા, તેમને મેં કહ્યું કે, તમને અડચણ ન હોય તો આજે મારે વિદ્યાર્થીઓનાં શરીરની તથા મનની પરીક્ષા કરવી છે, અને શરીરની સાથે બુદ્ધિને તથા મનની ચપળતાને કેટલો બધો સંબંધ છે? એ મારે તમને બતાવી આપવું છે. કારણ કે મારા ઘરમાંથી મારા ભાઈના છોકરાને લગ્નાવતાં મને એવો અનુભવ થયો છે કે, જે છોકરાઓને કોઈપણ જાતનો રોગ હોય, અને જેમનાં શરીર નબળાં રહેતાં હોય, તેઓના મનના વિકાસમાં તથા બુદ્ધિના વિકાસમાં કંઈક અડચણ પડે છે; તેથી રોગી છોકરાઓ પરીક્ષામાં નાપાસ થનારા હોય છે. અને જે છોકરાઓની તંદુરસ્તી બહુ સારી રીતે હોય તેઓની માનસીક શક્તિઓ રોગીઓનાં કરતાં વધારે સારી હોય છે, એટલે તેઓ પોતાનો અભ્યાસ બહુ સહેલાઈથી કરી શકે છે ને તેઓ ઉંચે નંબરે પાસ થઈ શકે છે.

મારા બાપાની એ વાત સાંભળીને મેહેતાજી હસી પડ્યા, ને તેમણે કહ્યું કે, એમ કંઈ બને નહિ, જુઓને અમારે ત્યાં ત્રણચાર બહુ જાડા છોકરાઓ છે તેજ સૌથી બોયડ છે, અને માંદલા જેવા કેટલાક છોકરાઓ સૌથી પહેલે નંબરે રહે છે.

એ સાંભળીને મારા બાપાએ કહ્યું કે, માસ્તર તમે જે વાત કરો છો તે ઉપલક્ષણે વાત કરો છો, અને હું જે વાત કરું છું તે વૈદકશાસ્ત્રના સિદ્ધાંત પ્રમાણે વાત કરું છું.

ત્યારે માસ્તરે કહ્યું કે તમે ચોપડીઓનાં સિદ્ધાંતની વાતો કરો છો, ને હું તો મારા અનુભવની વાતો કરું છું. એમ કહીને તેણે પોતાના ક્લાસમાંથી બે જાડા છોકરાઓને બોલાવ્યા, અને બીજા ક્લાસમાંથી બે નબળા છોકરાઓને બોલાવ્યા.

અને કહ્યું કે, હવે આ તંદુરસ્ત છોકરાઓની પરીક્ષા લો, અને આ માંદા જેવા દેખાતા નબળા છોકરાઓની પણ પરીક્ષા લો, એટલે તમને સમજશે કે કેની મગજ શક્તિ વધારે સારી-સતેજ છે.

એ સાંભળીને પ્રથમ શરીર તપાસીને, આંખો તપાસીને, નાક તપાસીને છાતી તથા પેટ તપાસીને અને કેટલાક સવાલો પુછીને મારા બાપાએ ખાતરી કરી કે, જે બે બાકા છોકરાઓને માસ્તર તંદુરસ્ત સમજતા હતા તેઓ રોગી હતા, એમાંના એકને વાયુની ખીમારી હતી, અને ખીબની સ્મરણ શક્તિ તથા વિચાર શક્તિનાં સ્થાન કુદરતી રીતેજ બહુ ઓછાં હતાં. અને પેલા બે ખીમાર છોકરાઓ કે જેઓના અભ્યાસને માસ્તર વખાણતા હતા, તેઓને માસ્તર જેટલા ખીમાર સમજતા હતા તેટલા તેઓ ખીમાર ન હતા, પણ માત્ર કસરતની ખામીને લીધે, તથા પુષ્ટીકારક ખોરાકની ખામીને લીધે, તેઓ એવા નબળા રહેતા હતા. એ સિવાય એ બન્ને જણામાં કુદરતી રીતેજ બુદ્ધિનાં સ્થાનો તથા સ્મરણ શક્તિનાં સ્થાનો એટલાં બધાં મોટાં હતાં, કે જો એ છોકરાઓની તંદુરસ્તી પણ સારી હોય, તો તેઓ સમર્થ વિદ્વાન થઈ શકે; એવી તેઓમાં શક્તિ હતી. પણ નબળાં શરીરને લીધે એ શક્તિ માત્ર તેઓને સ્કુલમાં સારા વિદ્યાર્થીઓમાં ગણાવીનેજ અટકી પડતી હતી. પણ મારા બાપાએ માસ્તરને કહ્યું કે, માસ્તર, આ છોકરાઓ હબરો છોકરાઓની અંદર પહેલો નંબર રાખી શકે, એવી તઓને પ્રભુએ બક્ષીસ આપેલી છે, પણ તેમનાં શરીર જેવાં ભેંધએ તેવાં ખીલેલાં નથી. માટે તેઓ તમારી સ્કુલમાં ત્રીજે સ્થાને નંબરે રહી જાય છે. આ પછી ખીબ ઘણા છોકરાઓ તપાસીને તથા તેમની હકીકત સમજાવીને અને તેમનાં દરદો સમજાવીને મારા બાપાએ માસ્તરની ખાતરી કરી આપી કે, શરીરના નિરોગીપણા સાથે માનસિક શક્તિને અતિ ગાઢો સંબંધ છે. બહુ ગોખવાથીજ કાંઈ બધું આવડી જતું નથી, તેમજ માસ્તરની ચાલાકીથીજ કાંઈ બધા વિદ્યાર્થીઓ પાસ થઈ જતા નથી, પણ એ બધી બાબતોની સાથે

વિદ્યાર્થીઓનાં શરીરની તાંદુરસ્તીનો પણ બહુ મોટો આધાર છે, એ વાત ભુલવી જોઈતી નથી.

ખડેનો, આપણા દેશમાં આપણે બાળકોની તાંદુરસ્તી સાથે મનનો અને બુદ્ધિનો કેવો સંબંધ છે? એ સંબંધી કાંઈ ખાસ ધ્યાન આપતા નથી. પણ યૂરોપ, અમેરિકા, વગેરે સુધરેલા દેશોમાં હવે એ બાબતો ઉપર બહુજ ધ્યાન અપાય છે, અને કેટલેક ઠેકાણે તો દરેક સ્કુલોમાં વરસમાં કેટલીક વખત ઢાકતરો જઈને વિદ્યાર્થીઓની તાંદુરસ્તી તપાસી આવે છે, અને જે વિદ્યાર્થીઓના શરીરમાં કે મનમાં કોઈપણ બાબતની ખામી જણાય તેને યોગ્ય સુચનાઓ આપે છે, તથા તેના માસ્તરોનું તથા માબાપોનું જે બાબતમાં ધ્યાન ખેંચવું જોઈએ તે બાબતમાં ધ્યાન ખેંચે છે. એથી ઘણી વખત એમ બને છે કે, માબાપોને પોતાના છોકરાઓ માટે જે બાબતના રોગની ખબર પણ ન હોય, તે બાબતના રોગ નીકળી આવે છે, અને એ માટે તેઓ સ્કુલ કમીટીનો, સરકારનો, મ્યુનીસીપાલિટીનો ને ડાકટરનો ઉપકાર માને છે. કારણ કે જો એ વખતે એ રોગની તેઓને ખબર ન પડી હોત, તો ધીમે ધીમે એ રોગો વધી જાત, ને તેનાં વધારે નુકસાનકારક પરિણામો તે બાળકને તથા તેનાં મા બાપને લોગવવાં પડત. એવા ખરાબ પરિણામમાંથી આવી તપાસને લીધે બચી શકાય છે, માટે એવી તપાસ કરાવનાર ખાતાનો તેઓ ઉપકાર માને છે અને તેને મદદ કરે છે. માટે હવે તો આપણા દેશમાં પણ એવી બાબતની વ્યવસ્થા કરવાની જરૂર છે, પણ એમ થતાં પહેલાં એ બધી વાતો આપણે પોતે બહુ સારી રીતે સમજવી જોઈએ. જો એ સમજીએ તો આપણે એ માટે તજવીજ કરી શકીએ, અરજ કરી શકીએ, કાંઈક મદદ કરી શકીએ, અને લાગુ રહી શકીએ. પણ જ્યાં સુધી એવી બાબતો માટે કાંઈપણ બાણીએ નહિ, ત્યાં સુધી એ માટે ઘટતી તજવીજ બની શકતી નથી, માટે આપણી તાંદુરસ્તી બાળવવા સાડ અને આપણી જીવાની બાળવવા સાડ શરીરનો અને મનનો કેટલો બધો નજીકનો સંબંધ છે, અને તેઓ એક

ખીજાઓ ઉપર કેવી ગંભીર અસર કરે છે ? એ જાણત તો આપણે બહુ સ્પષ્ટ રીતે સમજવી જોઈએ. કારણ કે કોઈ પણ જાતની હવાઓથી આપણને જેટલો ફાયદો થઈ શકે, તે કરતાં આવી જાળતો સમજવાથી આપણી તંદુરસ્તીને ઘણા વધારે લાભ કરી શકાય છે. માટે આ બધી મારા અનુભવની વાતો હું તમને વિસ્તારપૂર્વક કહું છું, અને આશા રાખું છું કે, એથી તમને કોઈપણ પ્રકારનો ફાયદો થયા વિના રહેશે નહિ.

### રોગનો અને શરીરનો સંબંધ.

જેનો, મારા બાપા મને અને મારાં ખીજાં ભાઈ બહેનોને એમ સમજાવતા હતા કે, શરીરની અંદર જે વસ્તુઓ છે તેને રોગ ગમતા નથી. જેમકે શરીર ઉપર ચામડી છે તે ચામડીને રોગ ગમતા નથી, હાડકાંને રોગ ગમતા નથી, લોહીને રોગ ગમતા નથી, માંસને રોગ ગમતા નથી, નસોને રોગ ગમતા નથી, નાડીઓને રોગ ગમતા નથી, જ્ઞાનતંતુઓને રોગ ગમતા નથી, અને વીર્યને પણ રોગ ગમતા નથી.

શરીરની અંદર જે અવયવો છે તેને પણ રોગો ગમતા નથી. જેમકે પેટની અંદરના ભાગમાં હોજરી છે, તેને રોગ ગમતા નથી, આંતરડાં છે તેને રોગ ગમતા નથી, પ્લીહા (ખરોલ) છે તેને રોગ ગમતા નથી, યકૃત છે તેને રોગ ગમતા નથી, તેમજ છાતીમાં ફેફસાં છે તેને રોગ ગમતા નથી, હૃદય છે તેને રોગ ગમતા નથી, અને લોહી ફરવાની મોટામાં મોટી નસો છે તેને પણ રોગ ગમતા નથી. ગળામાં જે શ્વાસ લેવાની નળી છે તેને કાંઈ રોગ ગમતા નથી, મોઢામાં જે સ્વાદ લેવાની શક્તિ છે તેને કાંઈ રોગ ગમતા નથી, આંખોમાં જે કીકી છે તેને રોગ ગમતા નથી, અને મગજમાં જે શક્તિઓ છે તેને પણ કોઈ પણ જાતના રોગ ગમતા નથી.

શરીરમાં જે પાંચ જ્ઞાન ઇન્દ્રિયો છે તથા પાંચ કર્મ ઇન્દ્રિયો છે જેમકે આંખ, નાક, કાન, જીભ, ચામડી, હાથ, પગ, વગેરે તેને પણ કાંઈ રોગો ગમતા નથી, અને છેવટે

વાળ તથા નખ વગેરે કપાઈ જાય ને ફેંકી દેવાય તેવી વસ્તુઓને પણ રોગો ગમતા નથી; આવી રીતે શરીરની કોઈ પણ વસ્તુઓને રોગો ગમતા નથી, તેથી પરિણામ એ થાય છે કે, જ્યારે કોઈપણ જાતનો રોગ શરીર ઉપર હુમલો કરે છે, ત્યારે એ બધી બાબતો રોગની સામે થાય છે, અને તેને શરીરમાંથી કાઢી મુકવા માટે પોતપોતાનું બળ અજમાવે છે, તેથી એ વખતે શરીરના જે ભાગમાં રોગ ઘુસી ગયેલો હોય તે ભાગમાં દુઃખ થાય છે. પણ એ દુઃખ કાંઈ કુદરતી હોતું નથી, પણ રોગને કાઢી મુકવા માટે રોગને અને શરીરના પરમાણુઓને જે લડાઈ થાય છે, તે લડાઈમાંથી એ દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે એ દુઃખ ઉપરથીજ સમજી શકાય છે કે, શરીરના કોઈ પણ ભાગને રોગ સાથે દોસ્તી નથી. હવે વિચાર કરો કે, શરીરના દરેક ભાગો જ્યારે રોગના દુશ્મનો છે, ત્યારે રોગનો ભાર શું છે કે તે શરીરની અંદર રહી શકે ? પોતાની મેળે અને પોતાની ખુશીથી કોઈપણ જાતનો રોગ શરીરમાં કદી પણ રહી શકેજ નહિ. માટે શરીરમાંથી રોગને કાઢી મુકવા એ તો બહુજ સહેલી વાત છે. કારણ કે એમ કરવામાં શરીરના દરેક અવયવો આપણને મદદ કરે છે, અને કુદરત પોતે પણ આપણને ઘણી મદદ કરે છે. કારણ કે જેમ શરીરને રોગો ગમતા નથી, તેમજ કુદરતને પણ રોગો ગમતા નથી. એટલે અણુગમતી ચીજનો સહેલાઈથી નાશ થાય તેમાં કંઈ નવાઈ નથી.

**મનને પણ રોગો ગમતા નથી.**

જેમ શરીરને રોગો ગમતા નથી તેમજ મનને પણ રોગો ગમતા નથી. કારણકે શરીર કરતાં મન વધારે તીવ્ર શક્તિવાળું છે, શરીર કરતાં મન વધારે સુક્ષ્મ છે, શરીર કરતાં મન વધારે ચેતનવાળું છે, અને શરીર કરતાં મન વધારે જ્ઞાનવાળું છે, એટલે જે રોગો શરીરને પણ ન ગમે તે રોગો મનને તો કેમજ ગમે ? જ્યારે મનને રોગ ગમતા નથી, ત્યારે શું બુદ્ધિને રોગ ગમે છે ? નહિજ. ત્યારે શું ચિત્તને રોગ ગમે છે ? નહિજ. ત્યારે શું અભિમાનને રોગ ગમે છે ?

નહિજ. આવી રીતે મન બુદ્ધિ ચિત્ત અને અહંકાર, એવા જે અંતઃકરણના ચાર વિભાગ છે, તેમાં કોઈને પણ રોગ ગમતો નથી. એ સિવાય મનની અંદર જે જીદી જીદી અનેક જાતની શક્તિઓ રહેલી છે, તથા લાગણીઓ રહેલી છે, તેને પણ કોઈ પણ જાતના રોગ ગમતા નથી. જેમકે દયાને રોગ ગમે નહિ, પદોપકારને રોગ ગમે નહિ, સ્વચ્છતાને રોગ ગમે નહિ, હિમ-તને રોગ ગમે નહિ, પવિત્રતાને રોગ ગમે નહિ, સાવધાનતા ને રોગ ગમે નહિ, પ્રેમને રોગ ગમે નહિ, માનને રોગ ગમે નહિ અને જ્ઞાનને પણ રોગ ગમે નહિ. ત્યારે હવે વિચાર કરો કે, રોગ બિચારા કયે ઠેકાણે રહી શકે ? યાદ રાખજો કે, આ-પણા શરીરની અંદર તો રોગને રહેવાની જગ્યાજ નથી. ત્યારે

રોગ કયાં રહે છે ?

એ માટે વૈદ્યકશાસ્ત્ર એમ કહે છે કે, રોગ દુર્ગંધીમાં રહે છે, રોગ ખરાબ વસ્તુઓમાં રહે છે, રોગ મનની નબળાઈ-માં રહે છે, રોગ કોઈપણ જાતના લયમાં રહે છે, રોગ અતિ આહારવિહારમાં રહે છે, રોગ મિથ્યા માનમાં રહે છે, રોગ અતિ આધરાપણામાં રહે છે, રોગ વિકારોમાં રહે છે, રોગ અજ્ઞાનપણામાં રહે છે, રોગ અતિપણામાં રહે છે, રોગ વસ્તુ-ઓના દુરૂપયોગમાં રહે છે, અને રોગ કુદરતના નિયમો ભંગ કરવામાં રહે છે; માટે જે માણસ આવા કોઈપણ જાતના ગુનાહ કરે છે તેનેજ રોગ થાય છે, પણ જે માણસ એવા અપરાધ કરતા નથી તેઓને કોઈપણ જાતના રોગ થતા નથી. એટલુંજ નહિ પણ રોગને જ્યારે શરીરના અંદર આવવું હોય ત્યારે તેઓને બહુજ ડરવું પડે છે, તેઓ કદિ પણ સ-હેલાઈથી આવી શકતાજ નથી. એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે તેઓને બહુજ આગ્રહપૂર્વક વારંવાર આમંત્રણ કરવામાં આવે છે, ત્યારેજ તેઓ ખેંહીતાખેંહીતા, શરમાતાશરમાતા ને છુપાતા છુપાતા માંડમાંડ આવે છે. જેમ કોઈ ઢંડને બ્રાહ્મણને ઘેર બોલાવવામાં આવે, તો પણ તે એમજ સમજે છે કે, આ મારી મસ્કરી કરે છે, મને કંઈ એના ઘરમાં જવા દે નહિ,

તેથી તે વારે વારે ના પાડે છે, ને સહેલાઈથી આવતો નથી. તેમજ થાક રાખજો કે, જે રોગ છે તે તો ઢંક જેવા છે, અને જે આપણું શરીર છે તે તો ભગવાનનું મંદિર છે. એટલે તેમાં ચંડાળ રોગથી સહેલાઈથી કેમ આવી શકાય ? ન આવી શકાય. માટે આ વાત ચોખ્ખી રીતે સમજી લો કે, જ્યાં સુધી તમે કોઈ પણ જાતની મોટી ભૂલો કરો નહિ, ઉપરાઉપર ભૂલો કરો નહિ, અને રોગને ખાસ આમંત્રણ કરો નહિ, ત્યાં સુધી કદીપણ કોઈ જાતનો રોગ તમારામાં આવી શકેજ નહિ. તમે એમ કહેશો કે, અમે કાંઈ રોગને આમંત્રણ કરતા નથી. એવું મુરખ તે કોણ હોય કે જે રોગને આમંત્રણ કરે ? પણ જહેનો ! રોગને આમંત્રણ એટલે શું ? તેનો અર્થ તમે જાણો છો ? આમંત્રણ કાંઈ એકજ પ્રકારનું થતું નથી, ચોખ્ખા ને કંકાવટી લઈને નોતડું દેવા જઈએ, ત્યારેજ આમંત્રણ થયું ગણાય એમ કાંઈ સમજવાનું નથી, પણ અનેક રીતે આમંત્રણ થઈ શકે છે. જેમકે, રોગને આવવાની તક મળે એવી જાતની ભૂલો કરીએ, તેછું નામ રોગને આમંત્રણ છે. ખાવાપીવામાં, સુવાસેસવામાં, ફરવાહરવામાં, અને માનસિક નિયમો પાળવામાં ભૂલો કરવી, તેનું નામ રોગને આમંત્રણ છે. સ્વાદને ખાતર સ્વાદના ગુલામ બનીને ન પચે કે નહિ સદે તેવી ચીજો ખાવી, તેનું નામ રોગને આમંત્રણ છે. જે જાતનો વિષય જેટલો ભોગવવાની શરીરમાં શક્તિ હોય, તે જાતનો વિષય તે કરતાં વધારે ભોગવવો, અગર ભોગની પ્રબળ ઇચ્છા છતાં પણ બીલકુલ ભોગ ન ભોગવવા, તે રોગને આમંત્રણ કરવા જેવી વાત છે. અને શરીર સાચવવા માટે જે જે નિયમો પાળવાની જરૂર છે, તે નિયમો ન પાળવા, તેનું નામ રોગને આમંત્રણ છે. આવી આવી અનેક રીતે આપણે રોગને આમંત્રણ કરીએ છીએ, તેથી રોગ આપણા શરીરમાં આવે છે. આપણા આમંત્રણ વિના રોગનો ભાર નથી, કે તે આપણી પાસે આવી શકે. માટે જહેનો, જે આપણે રોગને અટકાવવા હોય તો કોડલીવર ઓઈલ જેવી ગંધાતી ચીજો પીને રોગ અટકાવવાની આશા રાખવાને બદલે રોગનો અને શરીરનો

સંબંધ સમજીને રોગને અટકાવવાની કોશીશ કરવી જોઈએ. કારણ કે એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ ઉપાય છે, એ સહેલામાં સહેલો ઉપાય છે, અને એ કુદરતી ઉપાય છે, તથા એ ઉપાય આત્માને ગમી જાય તેવો છે. માટે આ ઉપાય ઉપર જેમ અને તેમ તમે સૌ જાહેનો વધારે ધ્યાન આપો એમ હું ઇચ્છું છું.

જાહેનો, માફ શરીર સાફ રહેલું છે, અને મારી જીવવાની જાળવાઈ રહેલી છે, તેનાં ખરાં કારણો મેં તમોને બહુ ચોખ્ખી રીતે સમજાવેલાં છે, એમાં મેં કંઈપણ છુપાવ્યું નથી કે કંઈપણ વધારે પડતું કહ્યું નથી. પણ જે જે જાણતો મારા અનુભવમાં આવેલી છે, અને જેથી કરીને માફ શરીર સારું રહ્યું છે, તેજ વાતો મેં તમને કહી છે અને હું આશા રાખું છું કે, જો એમાંનું કંઈપણ સમજી સમજીને પાળશો, તો તમને ફાયદો થયા વિના રહેશે નહિ. જો આ જાળવત લાંબાવ્યા કરીએ, તો હજી બીજી ઘણી વાતો એના પેટામાં કહી શકાય તેમ છે, પણ મુખ્ય મુખ્ય વાતો આમાં આવી ગઈ છે, એટલે હવે લાંબાણ કરવાની જરૂર નથી. અને સૌ જોનોને હવે રાસડા લેવાનું મન થયું છે, માટે એક સુંદર રાસડો ચલાવીએ એવી મારી ઇચ્છા છે, માટે હવે હું આ વાત આટલેથીજ ખંધ કરું છું. અને આ કુદરતી ઉપાયોથી જેમ મારી જીવવાની જાળવાએલી રહી છે, તેમજ એ નિર્દોષ ઉપાયોથી તમારી પણ જીવવાની જાળવાએલી રહે એમ હું ઇચ્છું છું. એમ કહી રામબાઈએ પોતાનું બોલવું પૂરું કર્યું. ત્યારે હરખબાઈએ કહ્યું કે, આજે આપણી સોમવતિ અમાસ બહુ સારી રીતે ઉજવાણી છે, એ માટે આપણી સૌની ઉપર રામબાઈનો ઉપકાર થયો છે, અને આવીજ રીતે આપણા હવે પછીના તહેવારો પણ ઉજવાય એમ હું ઇચ્છું છું. એ પછી ત્યાં રાસડા લેવાનું કામ શરૂ થયું, અને રામબાઈ પોતાના સુંદર બુલંદ અવાજથી કવિ ન્હાનાલાલના ન્હાના ન્હાના રાસમાંથી રાસ ગવરાવવા લાગ્યાં.



## ૬ કસરતના ખેલો કરનાર વિજ્યા.

સારી રીતે કસરત કરવાથી પણ જીવાની  
જળવાઇ રહે છે.

વિજ્યા નામે એક મદરાસી સ્ત્રી કસરતના અજબ જેવા પ્રયોગો કરતી હતી, તેની ઉમ્મર બાવન વરસની હતી, પણ જાણે ત્રીશ વરસની હોય તેવી લાગતી હતી, અને સો સ્ત્રીઓ સાથે મળ્યા છતાં પણ જેટલું બળ ન દેખાડી શકે, તેટલું તે એકલી બતાવતી હતી.

એક વખત તેણે મુંબઈમાં હિંદુસ્ત્રીઓના મેળાવડા સમક્ષ કસરતના ખેલો કરી બતાવ્યા હતા, તેથી ઘણી સ્ત્રીઓ બહુ અજબ થઈ ગઈ હતી. કારણકે બાવન વરસની ઉમ્મરે જ્યારે ઘણી સ્ત્રીઓના હાંત હાલી જાય છે અને પડી જાય છે, તેવે વખતે તે પોતાના હાંતવતી પાંચ મણુનો પથ્થર ઉંચકીને ફેંકી દેતી હતી. એટલુંજ નહિ પણ દશ પંદર વરસની ઉમ્મરના છોકરાઓનાં પણ જેવાં અંગ ન વળે, તેવાં તેનાં અંગો વળતાં હતાં, અને તે એવી એવી જાતનાં આસનો કરી બતાવતી હતી, કે જે જોઈને જોનારાઓ આશ્ચર્યચકિત થઈ જતા હતા, અને જાણે તેનું શરીર રબરનું હોય નહિ ! અગર તો હાડકાં વિનાનું હોય નહિ ! એમ લાગી જતું હતું.

વિજ્યાની છાતી ઉપર દશમણુનો પથ્થર મુકવામાં આવતો હતો, અને તેની ઉપર બીજો બે મણુનો પથ્થર મુકી મોટા હથોડાવતી એ પથ્થર ફેંકવામાં આવતો હતો. આ દેખાવ જોઈને ઘણી સ્ત્રીઓ વિસ્મય પામી જતી હતી, અને કેટલીક બાઈઓ તો એમ કહેતી હતી કે:-આમાં કાંઈક ચમત્કાર છે, આમાં કાંઈક ભેદ છે, અગર આમાં કાંઈક નજરબંધી જેવું છે; એ વિના આવા બનાવો બની શકે નહિ. કારણ કે છાતી જેવી મર્મસ્થાનવાળી જગ્યા ઉપર એટલો બધો ભાર કેમ મુકી શકાય ? એ સાંભળીને મુડદાલ જેવી એક નાનુક શેઠાણીએ કહ્યું કે:-રેશમી ચોળીને બદલે ગરમ ચોળી પહેરવી પડે,

તો પણ તેનો ભાર મારાથી ઉપડતો નથી, અને કોઈ વખત ટાઢને લીધે શાલને બદલે ગોદડી ચોઢવી પડે, તો એ ગોદડીનો ભાર પણ મારાથી છાતી ઉપર સહન થઈ શકતો નથી, ગોદડીના ભારથી પણ હું તો ગભરાઈ જાઉં છું. અને કોઈ દિવસ જરા બડા પોતવાળું છાલ થોડાક કલાક પહેર્યું હોય તો પણ મનમાંથી એમ થાય છે કે, આટલો બધો બોલો તે કેમ ઉપડે? હવે તો એ છાલને ઉતારી નાંખું ને એને બદલે બીજું શરણતી મલમલનું છાલ પહેરું તો ઠીક. આવી રીતે જ્યાં આપણાં લુગડાં ઉપાડવાં પણ આપણને ભારી પડે છે, ત્યાં છાતી ઉપર દશમણના પથરા મેલવાની તો વાતજ ક્યાં કરવી?!

વિજયા એક પ્રયોગ એ કરતી હતી કે, એક મોટા છાબડામાં ત્રણ સ્ત્રીઓને બેસાડતી, અને પછી એ છાબડું પોતાના હાથની એક આંગળી વડે ઘણી મિનિટો સુધી ઉપાડી રાખતી હતી. એ પ્રયોગ જોઈને પણ ઘણી સ્ત્રીઓ બહુ અજબ થતી હતી, અને વજન ઉપાડવાની આંગળામાં એટલી બધી શક્તિ કેમ આવી જતી હશે? એ માટે તેઓ બહુ વિચારમાં પડી જતી હતી.

વિજયાના કસરતના ખેલો ચાલતા હતા, તેજ વખતે બીજી એક બંગાલી સ્ત્રી કસરતના ખેલો માટે મુંબઈમાં આવેલી હતી, તે પ્રોફેસર રામમૂર્તિની પેઠે પોતાના બળથી મોટરને અટકાવતી હતી, અને પોતાના પ્રમાણમાં લોખંડની સાંકળને તોડી નાંખતી હતી. એ સિવાય તે પોતાના હાથ ઉપરથી બે ખાંડી ભાર લેરેલું ગાડું ચલાવી જતી હતી, તેમ છતાં તેના હાથને કાંઈ ઈજા થતી નહોતી. બીજો તેનો એ પ્રયોગ પણ જાણવા જેવો હતો કે, એક ગાડામાં તે દશબાર માણસોને બેસાડતી, અને એ ગાડું પોતાના ચોટલાના વાળની બે લટ સાથે બાંધીને ખેંચી જતી હતી. એ જોઈને પણ મોટા ધરની શેઠાણીઓ તો મુંઝાઈ જતી હતી, અને અંદરઅંદર વાતો કરતી હતી કે, આપણે આપણા માથાના વાળ ઓળીએ, તે વખતે હાંતીઆથી જરા વાળ ખેંચાઈ જાય તો પણ આપણું મગજ ફરી જાય છે, ત્યારે વાળ વડે કરીને દશ માણસ બેઠેલું

ગાડું ખેંચવું એ તે કેમ બનતું હશે ! શું એના મોવાળા તે લોઢાના હશે ? આવી, આવી વાતો ચાલતી હતી. એજ વખતે મુંબઈમાં એક સરકસ આવેલો હતો, તેમાં એક દક્ષિણી બાઈ સાંઠની સાથે કુસ્તી કરતી હતી, એ વખતે પણ સરકસનો તાંબુ હર્ષનાદથી ગાજી રહેતો હતો, અને એ સ્ત્રીનું બળ જોઈને તથા તેની હિંમત જોઈને તાબુબ થઈ સૌ લોકો તેની ઉપર ખુશી ખુશી થઈ જતા હતા.

આ બધા પ્રયોગોનું રહસ્ય સમજાવવા માટે સ્ત્રીમંડળમાં વિજ્યાનું ભાષણ રાખ્યું હતું, એ ભાષણમાં તેણે કહ્યું કે;— ખડેનો કસરત એ એવી અજબ જેવી વસ્તુ છે કે, તેથી શરીરમાં બેહદ બળ આવી શકે છે. કસરત એ એવી અજબ જેવી બાબત છે કે, જેથી માણસો ધારે તો પોતાની જુવાની જાળવી શકે છે, અને કસરત એ એવો કીમીયો છે, કે તેનો ઉપયોગ કરવાથી બહુજ સહેલાઈથી ઘણી જાતના રોગો વગર દવાએ મટાડી શકાય છે. કારણકે કસરતથી શરીરના દરેક સ્નાયુઓને પુરતું પોષણ મળે છે. કસરતથી લોહીનાં દરેક પરમાણુઓ ખરોખર રીતે ફરી શકે છે, કસરતથી શરીરમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં નવી હવા દાખલ થઈ શકે છે, કસરતથી શરીર ગતિવાળું રહે છે, અને કસરતથી શરીરમાં જામી ગયેલો નકામો જુનો કચરો નીકળી જાય છે, તેથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને જુવાની જળવાયલી રહે છે, માટે દરેક બહેનોએ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવા સાડૂ પોતાના પ્રમાણમાં કસરત જરૂર કરવી જોઈએ.

કસરત કરવામાં એ વિચાર રાખવો જોઈએ કે, પોતાના શરીરની સ્થિતિ સામે જોવું, પોતાની આસપાસના સંજોગો સામે જોવું, અને ક્રમેક્રમે આગળ વધવું. એકદમ ઉતાવળ કરવી નહિ, અને જલદીજલદી જોરાવર થઈ જવાની આશાએ ગળ ઉપરાંત કસરત કરવી નહિ. ખીજી વાત એ છે કે, જે કસરત કરવી એ નિયમ પૂર્વક કરવી જોઈએ, અને તે ખાતાના અનુભવીના હાથ તળે રહીને કરવી જોઈએ.

કસરત કરતી વખત કયા કયા અવયવને કેવી કેવી રીતે શું

શું ક્ષયદો થાય છે ? તેનો પણ દરરોજ પ્રત્યક્ષ અનુભવ થવો જોઈએ. કસરતથી કાંઈક ક્ષયદો થશે, એવી ભાવના રાખીને ગમે તેમ કસરત કરવી, એ કાંઈ બરાબર નથી, અને એ કાંઈ સાચી તંદુરસ્તી ભેળવવાનો ખરો ઉપાય નથી; પણ સમજપૂર્વક અને વિધિસર જે કસરત થાય, તે કસરતથીજ ખરેખરો લાભ થાય છે.

ઘણી જાહેનો એમ કહે છે કે, અમને કેટલીક જાતની કસરત કરવાનું મન થાય છે, પણ કસરત કરવા માટે કુરસદ મળતી નથી, અને કસરત કરવા માટે જે સગવડો જોઈએ તે સગવડો અમને નથી. આમાં કુરસદ નથી મળતી એ વાત મને ખોટી લાગે છે, પણ સાધનો નથી એ વાત સાચી લાગે છે, છતાં પણ મારું માનવું તો એવું છે કે, જો એ બાબતની ખાસ કાળજી હોય, તો વખત પણ મલી શકે, અને અનુકૂળતાએ મલી શકે. કારણકે મહાત્માઓ કહી ગયા છે કે;—“જ્યાં મરજી છે ત્યાં માર્ગ છે.” માટે પહેલી વાત એ છે કે, આપણી દૈનિક ઇચ્છા થવી જોઈએ, અને દૈનિક ઇચ્છા થવાનો ઉપાય એ છે કે, કસરતના સાચેસાચા અને પુરેપુરા ક્ષયદા જાણવા જોઈએ. પણ અફસોસની વાત એ છે કે, આપણા દેશની કરોડો સ્ત્રીઓ હજી સુધી કસરતના ક્ષયદા સંબંધી કાંઈ પણ જાણતી નથી, તેથીજ તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે.

જાહેનો ! આપણા દેશની સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તીની સામે જોઈએ, ત્યારે શું આપણને દિલગીરી લાગે તેવું નથી ? હજાર સ્ત્રીઓમાંથી નવસો નેવું સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી કોઈને કોઈ બાબતમાં વાંધા પડતી હોય, તે શું દિલગીરીની વાત નથી ? મને લાગે છે કે જો આપણે માંદી સ્ત્રીઓનાં પ્રદર્શનો ભરીએ, તો આખી દુનીયાની બધી સ્ત્રીઓ પાસેથી મંદવાડના પ્રદર્શનોનું ઇનામ હિંદુ સ્ત્રીઓ જીતી જાય, અને તેમાં પણ ખાસ કરીને ઉંચા કુળની ગણતરી શ્રીમંતવર્ગની સ્ત્રીઓજ એ ઇનામ જીતી જાય; એમાં કાંઈજ શક નથી. આપણા દેશની શ્રીમંતવર્ગની સ્ત્રીઓ કાંઈજ કરી શકતી નથી—એમ જે કહેવાય છે, તે ખોટું છે—એમ હું આજે તમારી આગળ સાબિત કરી આપું છું. એટ-

હું નહિ પણ મંદવાડની બાબતમાં આખી દુનીઆનું ઈનામ આપણા દેશની સ્ત્રીઓ જીતી શકે છે, એટલી બધી મંદવાડ લોગવવામાં તેઓ બહાદુર છે ! બોલો આ બહાદુરી કંઈ જેવી તેવી છે ! ? આખી દુનીઆમાં સાથી વધારે મંદવાડ લોગવ્યા કરવો એ પરાક્રમ કંઈ જેવું તેવું છે ? ખચિત એ બહુ મોટું પરાક્રમ છે ! કેમ ખરું કે નહિ ? એમ કહીને વિજયા જરા હસી, તેથી ઘણી માંદી શેઠાણીઓ તો શરમાઈ જ ગઈ, અને નીચું જોઈ ગઈ, તથા કેટલીક શેઠાણીઓ વિજયાના હસવાની સાથે પોતે પણ હસવા લાગી.

બહેનો ! યુરોપીઅન કન્યાઓ જીવાન છોકરીઓ અને મોટી ઉમ્મરની સ્ત્રીઓ પણ કેટલી બધી બાતની કસરતો કરે છે ? એ જો આપણે બરોબર રીતે બાણીએ, તો આપણને અ-બલયળી લાગ્યા ત્રિના તથા સાનંદાશ્ચર્ય થયા વિના રહે નહિ, અને તેઓની સાથે આપણી જીંદગીની સરખામણી કરતાં આપ-ણી સ્થિતિ માટે આપણને દયા અને લજ્જા આવ્યા વિના પણ રહે નહિ. કારણકે કોઈ યુરોપીઅન સ્ત્રીઓ ઘોડા ઉપર બેસીને ફરવા બાંધે છે, અને ઘોડેસ્વારીની કસરત કરે છે, કોઈ સ્ત્રીઓ હોડીઓમાં બેસીને હલેસાં મારવાની કસરત કરે છે, કોઈ સ્ત્રીઓ બાથમાં જઈને તરવાની કસરત કરે છે, કોઈ સ્ત્રીઓ શિકારની કસરત કરે છે, કોઈ સ્ત્રીઓ પગે ચાલવાની કસરત કરે છે, છોકરીઓ નાચવા કુદવાની કસરત કરે છે, અને દોરડાં ઉપર કુદવાની કસરત કરે છે, કેટલીક સ્ત્રીઓ પંપથી પાણી ઠાઠ-વાની કસરત કરે છે, ને પોતાના બગીચાનાં ઝાડને પાણી પાઈ આનંદ મેળવે છે. આવી રીતે જુદી જુદી સ્ત્રીઓ જુદી જુદી બાતની કસરતો કરે છે, અને કસરતથી પોતાની તંદુરસ્તી સારી રહે એ માટે ખાસ કાળજી રાખે છે. હવે વિચાર કરો કે આ-પણા દેશની શેઠાણીઓમાંથી કોઈ બાઇ બાઇસીકલ ઉપર ફરી શકશે ખરી કે ? અગર કોઈ સ્ત્રી ઘોડેસ્વારી કરશે ખરી કે ? અગર ફરીઆમાં કે નદીમાં હોડીમાં બેસી હલેસાં મારવાનું કામ કરશે ખરી કે ? નહિ નહિ. કારણકે એમાં તો તેઓને શરમ લાગી જાય ! પોતાની તંદુરસ્તી સુધરે તેવી કસરત

કરતાં તેઓને શરમ લાગે છે, પણ દરરોજનો મંદવાડ ભોજ-  
વવામાં તેઓને જરાયે શરમ લાગતી નથી, અને વારે વારે  
જીદા જીદા જીવાન ડાકટરો પાસે છાતી તથા પેટ બતાવતાં  
તેઓને શરમ લાગતી નથી, પણ કસરત કરતાં તેઓને શરમ  
લાગી જાય છે. કદિ કસરત ન કરવી હોય, તો એને બહલે  
શરીરને શ્રમ-મહેનત પડે તેવાં કાંઈક ઘરસંસારનાં કામો કરવાં  
જોઈએ, જેમકે, દળવું, ખાંડવું, પાણી ભરવું, રસોઈ કરવી,  
વાસણ માંજવાં વગેરે કાંઈક કામો કરવાં જોઈએ, પણ એવાં  
કામો પણ તેઓથી બનતાં નથી, અને કસરત પણ તેઓથી  
થતી નથી; તેથી ‘અતાં મ્રષ્ટ તતો મ્રષ્ટ’ના જેવી તેઓની સ્થિ-  
તિ થાય છે, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે. માટે તંદુ-  
રસ્તી બાળવવી હોય, તો જેમ અને તેમ પોતાથી બની શકે  
તેવી કસરતો દરેક સ્ત્રીઓએ જરૂર કરવી જોઈએ, અને તેમાં  
પણ ખાસ કરીને પંદર વરસ લગીની છોકરીઓને તો જરૂર  
ચોકસ અમુક પ્રકારની કસરતો કરાવવીજ જોઈએ. કારણકે કસ-  
રત વિના શરીરના દરેક અવયવો જેવા ખીલવા જોઈએ તેવા  
ખીલી શકતા નથી, તેથી શરીરનો ખાંધો નબળો રહે છે, એ-  
ટલે રોગ જલદીથી આવી શકે છે. માટે બધી જાતના રોગને  
દૂર કરવાનો અને અજબ જેવું ગજબ બળ મેળવવાનો સૌથી  
સહેલો સાદો અને સાચો ઉપાય એજ છે કે:—“કસરત કરવી,  
કસરત કરવી, કસરત કરવી.” એજ જીવાની બાળવવાનો  
ખરો ઉપાય છે.

બહેનો, તમે જુઓ છે કે હું મારી ખાવન વરસની ઉમ્મરે  
હાંતે પાંચમણનો પથરો ઉપાડીને દૂર ફેંકી શકું છું. એનું કારણ  
કાંઈ દવાની ખાટલીઓ નથી, તેમજ એનું કારણ કાંઈ મંત્ર  
જંત્ર નથી, પણ એનું ખરૂં કારણ કસરતજ છે. માટે હું તો  
તમને એજ વિનતિ કરું કે, જો તમારે તંદુરસ્તી બાળ-  
વવી હોય, જો તમારા સૌંદર્યને બાળવવું હોય, અને જો તમારી  
જીવાનીને બાળવવી હોય, તથા જો તમારે તમારાં છોકરાંઓને  
હૃદયુષ્ઠ બનાવવાં હોય, તો તમે પોતે તમારાથી બની શકે  
તેવી જાતની કસરત કરજો, અગર શરીરને કસરત મળે તેવાં

ઘર સંસારીક કામો કરજો, અને તમારાં છોકરાંઓ પાસે પણ તે પ્રમાણે કરાવજો, એજ મારી ભલામણ છે. કારણકે એથીજ ખરો ફાયદો થાય છે એમ મારો આલીસ વરસનો અનુભવ છે, તે હું તમારી આગળ બહાર કહું છું. એમ કહી વિજ્યાએ સ્ત્રીઓના હર્ષનાદ વચે પોતાનું ભાષણ પુરું કર્યું હતું.

## ૭. ઉદ્યોગી જીવન ગાળવાથી હું મારી જીવાની જાળવી શકું છું.

યશોદાબાઈ નામે એક દક્ષિણી પ્રાદેશી હતાં, તે વડોદરામાં રહેતાં હતાં. તેમનું કુટુંબ બહુ આબરૂદાર ને સાધારણ સ્થિતિનું હતું. તેમની ઉમ્મર સુડતાલીસેક વરસની હતી, પણ તે બહેન ત્રીશબત્રીશ વરસનાં હોય તેવાં દેખાતાં હતાં. યશોદાબાઈનો કદાવર બાંધો, દેખાવડો ચહેરો, હસ્તું મોડું, નીરોગી શરીર ને આખો દિવસ પોતાના ઘરનાં કામકાજમાં રોકાઈ રહેવાની ટેવ બેઠીને, ઘણી સ્ત્રીઓને, તેને માટે માન ઉત્પન્ન થતું હતું; અને એક ખરેખરી આદર્શ આર્ય સ્ત્રી કેવી હોવી બેઠીએ, તેનો બહુ સારો ખ્યાલ યશોદાબાઈના ચહેરા ઉપરથી અને તેમની વર્તણૂક ઉપરથી મળી શકતો હતો. જ્યારે યશોદાબાઈને બેઠીએ, ત્યારે આપણા બાપદાદાઓનું પ્રાચીન આર્યત્વ આપણને યાદ આવતું હતું, અને એમ લાગતું હતું કે આવી સ્ત્રીઓ આપણા દેશમાં ઘેરેઘેર હોય તો કેવું સારું ? જે સ્ત્રીઓને બેતાંજ આવું માન ઉત્પન્ન થાય, જેને બેતાંજ એમ લાગે કે આવી માતાને પેટે જન્મ લીધો હોય તો કેવું સારું ? જે સ્ત્રીઓને બેતાંજ પહેલીજ દૃષ્ટિએ એવી છાપ પડે, કે આની અંદર કાંઈક તત્ત્વ છે, અને જે સ્ત્રીઓને બેતાંજ બેનારના મનમાં પૂજ્યભાવ ઉત્પન્ન થાય, તેવી સ્ત્રીઓ તો દુર્લભ છે, તેવી સ્ત્રીઓ ભાગ્યશાળી છે, અને તેવી સ્ત્રીઓ પોતાની જીંદગીની સાર્થકતા કરનારી છે. આવી સ્ત્રીઓ કોઈ કોઈ ઠેકાણે કોઈકોઈ વખત દેખાય છે, તે માંહેલી આ યશોદાબાઈ એક હતી.

યશોદાબાઈને ત્યાં તેમની ભત્રીજી મંજુલા સુવાવડ માટે આવેલી હતી, અને તેને પુત્ર આવ્યો હતો. એ પુત્રનું નામ પાડવાની શાસ્ત્ર પ્રમાણે સંસ્કારવિધિ કરવા માટે તેમને ત્યાં સ્ત્રીપુરોષોનો મેળાવડો થયો હતો. એ વખતે રમાબાઈ નામે એક અમલદારનાં પત્નીએ તેમને પૂછ્યું કે, યશોદાબાઈ તમે ને અમે સાથે ભણતાં હતાં એ યાદ છે કે? આપણે એકજ કલાસમાં હતાં. અને આપણાં લગ્ન પણ એકજ વરસમાં થયાં હતાં, એ બધું તમને સાંભરે છે કે?

યશોદાબાઈએ કહ્યું, હા બહેન, એ કેમ ભુલી જવાય? આપણે બીજી ઘણીએ વસ્તુઓ ભુલી શકીએ, પણ બાળક-પણની નિર્દોષતાનો જે મીઠો આનંદ છે, તે કદિ પણ ભુલી શકાતો નથી. ભલે આપણે ગમે એટલાં મોટાં થઈએ, ગમે એટલાં ડાહ્યાં થઈએ, ગમે એટલાં વૈભવવાળાં થઈએ ને ગમે એટલી સગવડો ભોગવીએ, તોપણ બાળપણની ગમ્મત યાદ આવ્યા વિના તો રહેતીજ નથી; અને એ નાનીનાની ગમ્મતની વાતો યાદ આવે છે ત્યારે આપણા જીવનમાં કાંઈક નવો રસ પૂરાય છે. માટે હું તો પ્રસંગોપાત બાળપણની ગમ્મતોને યાદ કર્યા કરું છું, અને તેમાં પણ તમારા જેવાં સાથે ભણનારાંઓ મળી આવે છે, ત્યારે તો એ વાતો જરૂર યાદ આવી જાય છે.

રમાબાઈએ કહ્યું, એ વખતે તમારા કરતાં મારા શરીરની વધારે કાંતિ હતી, અને આપણે જ્યારે ફરવા જતાં ત્યારે દોડવાની શરતમાં હું તમને પહોંચી જતી, એ તમને યાદ છે કે? એ વખતે તમે કહેતાં હતાં કે, તારા જેવું શરીર મને હોય તો કેવું સાફ? એ વાત સાંભરે છે કે ભુલી ગયાં?

યશોદાબાઈએ કહ્યું:—રમાબહેન એ ગમ્મત કેમ ભુલાય? એ બનાવ તો હજી મારી નજર આગળ તરે છે, અને જાણે એ દોડવું નજરે જોતી હોઈ એમ દેખાય છે. અને મારા બાપાની ભલમનસાઈ પણ મને યાદ આવે છે. ઓહો! તેઓ મારા શરીરને સુધારવા માટે કેટલી બધી કાળજી રાખતા હતા? અને મારું શરીર સુધારવા માટે કેટલી બધી તકો મને આપતા હતા? એ સાંભળીને રમાબાઈએ કહ્યું કે:—બાળપણમાં તમે



મને એમ કહેતાં હતાં, કે મારું શરીર તમારા જેવું હોય તો કેવું સારું ! પણ હમે હું તમને એમ કહું છું, કે મારું શરીર તમારા શરીર જેવું હોય તો કેવું સારું ! આટલો બધો ફેરફાર આપણા બન્નેની વચ્ચે કેમ થઈ ગયો, એનું કારણ તમે મને સમજાવી શકશો ? આપણુ બન્નેની ઉમ્મર સરખી છે તેમ છતાં તમારી સુડતાલીસ વરસની ઉમ્મરે પણ તમે હજી ત્રીશબત્રીશ વરસની ઉમ્મરનાં હો, એવાં જીવાન દેખાઓ છો; અને મારી છેતાલીસ વરસની ઉમ્મર હોવા છતાં હું જાણે બાવન વરસની હોઉં તેવી દેખાઉં છું, એનું કારણ શું ? તમારે ત્યાં જેટલી સગવડો છે, તે કરતાં મારે ત્યાં તો વળી ઘણી વધારે સગવડો છે; અને તેમ છતાં તમે તમારી જીવાનીને જાળવી શક્યાં છો એનું કારણ શું ? તે કહેવાની કૃપા કરો. ઘણાં વરસ થયાં મારા મનમાં આ સવાલ ઉઠ્યા કરે છે, કે યશોદાબાઈ કેવી રીતે પોતાની જીવાની જાળવી શકે છે ? એ વાત તેમની પાસેથી જાણવાની તજવીજ મારે કરવી. પણ અમારી ગદલી જુદે જુદે ગામ થયા કરે, એટલે આપણને સાથે રહેવાની તક મળી નથી. હવે તો આજે મને પણ કુરસદ છે, અને બીજી પણ ઘણી બાઇઓ અહીં હાજર છે, માટે આજે આપના અનુભવની એ વાત કહેવાની મહેરબાની કરો, એટલે સૌ બહેનોને લાલ મળે. નામ પાડવાની વિધિ તો થઈ ગઈ છે અને હજી વખત ઘણો છે, માટે આ ટાણે આપણે આ ઉપયોગી વાતો કરી લઈએ.

એ સાંભળીને ગોપીકાબાઈએ કહ્યું કે:—તમે એ સવાલ બહુ મજાનો પૂછ્યો છે, એ સવાલનો જવાબ જાણવાથી મને બહુ લાલ થશે, કારણકે મારી ઉમ્મર હજી બત્રાસ વરસની છે, એટલામાં તો હું જાણે અરધી ઘરડી થઈ ગઈ હોઉં તેમ જણાય છે; માટે જીવાની જાળવવાની વાત તો જરૂર કહો.

એ સાંભળીને રાધાબાઈએ કહ્યું કે:—યશોદાબાઈ હું જ્યારે તમારું શરીર જોઉં છું, ત્યારે મને તમારી અદેખાઈ આવે છે, અને મારા મનમાં થાય છે, કે શરીરની આવી લેણાદેણી મને હોય, તો કેવું સારું ? મારા વહાલા મને હમણાંથીજ કહે છે,

કે તું ખડુ જલદી જલદી ઘરડી થતી જાય છે, એ મને ગમતું નથી. તમે જાણો છો કે મારી ઉંમર હજી જીવીસ વરસની છે. પણ મને એ કસુવાવડ થઈ ગઈ, ત્યારથી શરીરમાં મંદવાડ ગરી ગયો છે, તેથી જાણે ઘડપણ આવતું હોય, એવા હાલ મારા થતા જાય છે; માટે જીવાની જાળવવાના ઉપાયની વાત તો જરૂર કહો.

એ સાંભળીને યશોદાબાઈએ કહ્યું કે:—ખડેનો! મારી જીવાની જાળવાયેલી રહી છે, તેનું મુખ્ય કારણ હું એજ માનું છું કે:—“ઉદ્યોગીજીવન ગાળવાથી હું મારી જીવાનીને જાળવી શકી છું.” કારણકે મારી માન્યતા એવી છે કે:—

—“મારું ઘર એ મારી દુનિયા છે”—

અને બીજી બધી બહારની દુનિયા એ મારા ઘરના સુખને માટે છે, આ સૂત્ર મને મારી માએ શીખવ્યું હતું, અને તે મેં મારા જીવનમાં બરોબર રીતે ઉતારેલું છે, તેથી મારી જીવાની જાળવાઈ રહે છે.

ખડેનો! મારા ઘરમાં સુખ વધે, તે માટે જે કાંઈ જાણવું જોઈએ તેજ જીવાની હું દરકાર રાખું છું. મારા ઘરમાં સુખ વધે એ માટે જે કાંઈ કરવું જોઈએ તેજ હું કરું છું, અને મારા ઘરમાં સુખ વધે એ માટે જ્યાં જવું પડે ત્યાંજ હું જઈ છું, એ સિવાય વધારે જાણવાની, વધારે કરવાની, કે વધારે ફરવાની મને જરૂર દેખાતી નથી. રમાબાઈ, ભલે તમે મને સ્વાર્થી કહો, પણ મને તો મારું ઘર પહેલું અને દુનિયા પછી એ સિદ્ધાન્ત કબુલ છે; અને એજ પ્રમાણે હું વર્તું છું તેથી મારી જીવાની જાળવાયેલી રહે છે.

ખડેનો! ઘર એટલે કાંઈ માટી, પથ્થર, ઇંટ, લાકડાં, નળી-આં, ચુનો ને જમીન એટલુંજ નહિ; પણ ગૃહસ્થાશ્રમ ધર્મમાં રહીને જે ફરજો જાળવવાની છે, તેને હું ઘર કહું છું; અને મને ખાતરી છે કે જો એ ઘર સરખી રીતે ચલાવતાં આવડે, તો રાજ્ય ચલાવવા કરતાં ઘર ચલાવવામાં વધારે ખૂબી છે. આમાં તમને અતિશયોક્તિ લાગશે, અથવા અલંકાર જેવું લાગશે પણ કંઈ એમ નથી. હું જે કહું છું એ જરા ઉડાં

ઉતરીને જુઓ, તો એ તદ્દન સાચી વાત છે. બહેનો! ગૃહ-સ્થાપનનો ભાર ઉપાડીને ઘર ચલાવતી વખત મને એમ લાગે છે કે, મારી જીવન મારે પોતાને જ માટે નથી; પણ મારી જીવન તો મારા કુટુંબને માટે જ છે. હું તો માત્ર ગોવાળ છું, હું તો ગૃહિણી છું, હું તો ઘરની ધણી આણી છું, એટલે મારાથી નવર કેમ રહેવાય? મારે તો મારી જીવનની દરેક ક્ષણે મારા ઘરનું સુખ વધારવામાં જ ગાળવી જોઈએ. આવા વિચારોને લીધે, એજ પ્રમાણે જીવનની રેખા દોરવાને લીધે, ઘરસંસારી ફરજો બજાવવામાં ધણી સ્ત્રીઓની પેઠે મને ઢસરડો ઢસડવા જેવું નથી લાગતું; પણ ઘરસંસારી ફરજો બજાવવાથી તો મને આનંદ થાય છે; એટલું જ નહિ પણ મારી દરેક ક્ષણે મારા ઘરના સુખમાં જ ભય છે. મને અમારા પાડોશણ રસિકમણી રોજ કહ્યા કરે છે, કે તમે બહાર કેમ નથી આવતાં? તમે દર અઠવાડિયે સભામાં કેમ નથી આવતાં? પણ હું તેમને કહું છું કે, મને કુરસદજ ક્યાં છે? મારા ઘરસંસારનાં એટલાં બધાં કામો છે, અને એ દરેક કામોમાં એટલી બધી જોખમદારી છે, તથા એ જોખમદારીની સાથે એટલો બધો આનંદ છે, કે મારું ઘર છોડીને નીકળવાનું મને બિલકુલ મન થતું જ નથી.

ધણી બહેનોને તો લાગે છે કે, મારી ઘરસંસારી ફરજો બહુ નાની હોય છે, પણ મારી સમજણ એવી નથી, હું તો માનું છું કે, મારી ફરજો બહુ મોટામાં મોટી છે. ભલે બીજા લોકોને ઘરસંસારી કામો નાનાં-નજીવાં લાગતાં હોય, પણ મને એ કામો નાનાં નાનાં લાગતાં નથી. બહેનો! જે કામોની અંદર આપણા ધણી દીકરાઓનાં સુખ રહેલાં છે, જે કામોની અંદર આપણા ધણી દીકરાઓની તંદુરસ્તી રહેલી છે, જે કામોની અંદર આપણા કુટુંબનો સંપ રહેલો છે, જે કામોની અંદર આપણા કુળના ધર્મ રહેલા છે, જે કામોની અંદર આપણા દેશનું હિત રહેલું છે, અને જે કામોની અંદર આપણી ભવિષ્યની પ્રજાની ઉન્નતિ રહેલી છે, તથા જે કામોની અંદર આપણા આત્માનું કલ્યાણ રહેલું છે; તે કામોને આપણાથી નાનાં-નજીવાં કેમ કહેવાય? બહેનો! યાદ રાખજો કે આપણે

તો આપણા ધરસંસારિક કામોમાંથીજ તરવાનું છે. અમારે ત્યાં એક મહાત્મા પધારેલા હતા, તે કહેતા હતા કે:-દીકરી ધરસંસારિક કામોને નાનાં ને નજીવાં સમજવાની જીલ કદી પણ કરીશ મા. કારણ કે સંસારસમુદ્ર તરવા માટે ધરસંસારિક કામો એ તો સ્ત્રીઓનાં હલેસાં છે, ધરસંસારી કામોમાં એક બતતું બહુ છે, ધરસંસારી કામો જો કે ઉપરથી સાદાં નજીવાં ને નાનાં દેખાય છે, પણ જેમજેમ તેની ભીતરમાં ઉડાં જઈએ તેમ-તેમ તેનું કીંમતીપણું વધતું જાય છે; ને સાથે તેનો આનંદ પણ વધતો જાય છે. કરોડો વરસો થયાં, કરોડો સ્ત્રીઓએ પોતાના ધરસંસારી કામોમાંથીજ પોતાનાં કુટુંબોનાં સુખો વધાર્યાં છે, પોતાના દેશની કીર્તિ વધારી છે, અને પોતાના આત્માની સાર્થકતા કરેલી છે. આવાં મોટાં કામોને આવાં દેવતાઈ કામોને, આપણુથી નાનાં કેમ કહેવાય ? ખરેખર જે સ્ત્રીઓ પોતાનાં ધરસંસારિક કામોને નાનાં કામ સમજે, તે સ્ત્રી ધરની ધણીઆણી થવાને યોગ્યજ નથી. માટે હું તો મારા ધરસંસારિક કામોને હીરાના હાર જેવાં અને માથાના મુગટ જેવાં સમજીશું. અત્યારે આપણા દેશમાં એવો સુધારાનો પવન ફેલાતો જાય છે, કે સ્ત્રીઓએ બહારનાં કામો કરવાં, પુરૂષોનાં જેવાં કામો કરવાં, કોઈ ખાતાંઓમાં નોકરી કરવી, અને સલાઓમાં જવું. તેનેજ ઘણી સ્ત્રીઓ તથા ઘણા પુરૂષો મોટાં કામો સમજે છે, પણ મને તો એથી લાગે છે, કે જો આપણે આપણા ખરેખરો ગૃહસ્થાશ્રમનો મહાન ધર્મ સમજીએ, અને એ ધર્મ સમજીને આપણી ફરજ બજાવવાને ખાતર આપણે આપણાં ધરસંસારી કામો કરીએ, તો એ કામો ખીજાં બહારનાં કામો કરતાં હજાર હરજો શ્રેષ્ઠ છે. આમ કહીને ખીજાં બહારનાં કામોની કીંમત હું ઓછી આંકું છું, અગર તેની કીંમત સમજતી નથી, એમ કંઈ નથી, પણ મારી કહેવાની મતલબ એ છે, કે ધરસંસારી કામો કરવાં, એ સ્ત્રીઓની પહેલી ફરજ છે. અને તે ફરજ બજાવ્યા પછી પુરસદ મળતી હોય ને જરૂર જણાતી હોય તો, આપણે બહારનાં કામોમાં લાગ લેવો જોઈએ; પણ ધરને ધરેણુ-રખડું મૂકીને બહારનાં કામોમાં બટકાવું

ઉઘોગી જીવન ગાળવાથી જીવાની બળબી શકાય છે. ૯૮

એ કાંઈ બ્યાજખી નથી, માટે બહારનાં મોટાં મોટાં કામોને પણ હું ખીજો નંખર આપું છું; અને ઘરનાં નાનાંનાનાં કામોને ચે પહેલો નંખર આપું છું. આમ હોવાથી હું તો મારાં ઘર-સંસારી કામોમાંજ રોકાયેલી રહું છું, એટલે મને બહુ બહાર જવાઆવવાની કુરસદજ મળતી નથી, તેથી જ્યારે ખાસ ફરજને ખાતર ક્યાંક જવું પડે, ત્યારેજ હું બહાર જાઉં છું. ખાકી તો માફ ઘર એ મારી દુનિયા છે, અને મારે તો બધી દુનિયા મારા ઘરનાં સુખ માટેજ છે.

(૧) નાટકોના પડદા જોવામાં આવતા આનંદ કરતાંયે મને મારાં બાળકોનાં બાળોત્તીઆં ધોવામાં વધારે આનંદ આવે છે. કારણ કે એ રસ્તે હું તેઓને તંદુરસ્તી આપી શકું છું, તેઓને સ્વચ્છતા આપી શકું છું, અને મારા ઘરની ગંદકી દૂર કરી શકું છું. તેથી નાટકોના પડદા જોવાના આનંદ કરતાં, મને મારાં બાળકોનાં બાળોત્તીઆં ધોવામાં વધારે આનંદ લાગે છે. કારણકે નાટકોના પડદાનો આનંદ જોવા જાઉં તો દોઢીઆં ખરચવાં પડે, ઉભાગરો કરવો પડે, આંખો ખેંચવી પડે, અને મનની ઘણી જાતની લાગણીઓને ઉશ્કેરવી પડે. એટલે એથી જેટલો ફાયદો થાય, તે કરતાં તો રનાં નાનાંનાનાં કામો કાળજીપૂર્વક કરવાથી ઘણો વધારે ફાયદો થાય છે-એમ મારો જાતઅનુભવ છે. મારી આ વાત સાંભળીને રાધાશેઠાણી, મણીશેઠાણી અને વસંતલાલી હસે છે, અને મોઢા આડું લુગડું દેછે, એ હું સમજી શકું છું. કારણકે જેઓને પોતાની ધરસંસારી ફરજોની મહત્તા સમજાતી નથી, અને જેમને બહારના આનંદ શોધવાની ટેવ પડી ગયેલી છે, એવી સ્ત્રીઓને તથા જેઓ રંગના બે લેપડાઓ અને અફસુત દેખાવોથીજ અંબાઈ જનારી છે, તેઓને મારી આ વાત ન રૂચે એ હું સારીપેઠે સમજી શકું છું; પણ તેથી કરીને મને જે સત્ય લાગે તે જણાવતાં મારે શા માટે શરમાવું કે ખચકાવું જોઈએ? શા માટે મારે સંકોચ રાખવો જોઈએ? શહે તમે હસો અને મને જુના વિચારની સમજો, કે હલકા

ટેસ્ટની સમજે, તો પણ મને તો જે સત્ય લાગે છે તે હું ત-  
મોને કહ્યાવિના રહેવાની નથી.

(૨) સમજાય નહિ તેવાં અગર સંમજાય તો પણ આ-  
પણાથી પાળી શકાય નહિ તેવાં, ભજનો ગાવા કરતાં મને મારાં  
છોકરાંઓનાં હાલરડાં ગાવાથી વધારે આનંદ થાય છે. કારણકે  
એવાં ભજનો ગાનારાઓ તેમાંથી જેટલું જીવન મેળવી શકે  
છે, તે કરતાં હું મારા અનુભવ ઉપરથી જોઉં છું કે, મારાં  
બાલકોનાં હાલરડાંમાંથી હું ઘણું વધારે નવું જીવન મેળવી  
શકું છું. કારણકે સમજણ વગરની જે ચીજો ગાવી, તે ચીજો  
આપણા અંતરમાં જેવો જોડાયે તેવો રસ પુરી શકતી નથી,  
તેમજ જે બાબતો આપણે પાળી શકીએ નહિ, તેવી બાબતો  
ગોખ્યા કરવી એથી પણ કાંઈ જીવંતીયું ચક્કર બદલાય નહિ,  
પણ જે વાતો આપણાં વહાલાંઓને લગતી હોય, જે વાતો  
આપણાં માનીતાંઓને લગતી હોય અને જે બાબતોમાં આ-  
પણે આનંદ હોય, તથા જે બાબતો યાદ આવવાથી આપણા  
રસનો ઝરો વહેતો હોય, અને આપણા અંતરમાંથી પ્રેમનો  
ઉભરો આવતો હોય; તે બાબતો ભલે સાવ નાની હોય તો  
પણ તે આપણા જીવનનું ચક્કર બદલવામાં બહુ ઉપયોગી  
થઈ પડે છે, અને આપણા આત્માની ઉન્નતિ થવામાં તે પાંખો-  
ફાળ થઈ પડે છે. માટે ન સમજાય તેવાં સ્તોત્રો બોલવાને બદલે  
તથા પાળી શકાય નહિ તેવાં ભજનો ગાવાને બદલે; હું તો  
મારાં છોકરાંઓનાં હાલરડાં ગાવામાંથીજ વધારે આનંદ મેળવી  
શકું છું,—મઝા માનું છું !

યશોદાબાઈની આ વાત સાંભળીને રમાબાઈની આંખો ચ-  
મકવા લાગી, તેઓ અજબ થયાં અને એ વખતના યશોદા-  
બાઈના ખરેખરા અંતઃકરણના હાવભાવ જોઈને તેને એમ લાગી  
ગયું, કે જે સ્ત્રીને પોતાના કુટુંબ ઉપર આટલો બધો પ્રેમ  
હોય, અને જે સ્ત્રી પોતાના ગૃહસ્થાશ્રમના ધર્મને આટલા બધા  
ઉંચા સમજતી હોય, તથા પોતાનાં નાનાંનાનાં ધરસંસારી કા-  
મોની પણ આટલી બધી મહત્તા સમજતી હોય, તે સ્ત્રીની  
જીવવાની જળવાયલી રહે તેમાં કંઈ નવાઈ નથી. ખરેખર !

યશોદાબાઈ નસીબદાર છે, કે તે આવું ઉંચું જીવન ગાળી શકે છે; અને અમે કમનસીબ છીએ, કે સુખને શોધવા માટે બહાર ફાંફાં મારવામાંજ ભટકતાં રહી જઈએ છીએ. આમ લાગી જન્માથી તેણે યશોદાબાઈને કહ્યું કે:—યશોદાબાઈ તમને ધન્ય છે ! ધન્ય છે!! તમારી આટલી વાતોમાંથીજ મને સમજાઈ ગયું છે, કે તમારી જીવવાની જાળવાએલી રહે તેમાં કંઈ નવાઈ નથી, આપણે બાળસ્નેહી છીએ છતાં પણ આપણી પ્રકૃતિમાં કેટલો બધો ફરક છે ? તમે જીવનનું જે રહસ્ય અનુભવો છો, તેનો હજી સુધી મને ખરો ખ્યાલ પણ નથી ! પ્રભુ મારી ઉપર દયા કરો ! ખરેખર પ્રભુની મારી ઉપર દયા ઉતરેલી છે, તેથીજ તમારે મોઢેથી આવી સ્ત્રીજીવનની ઉંચી વાતો સાંભળવા મળે છે.

એ પછી યશોદાબાઈએ કહ્યું કે: બહેન ! એમાં કંઈ વખાણવાની જરૂર નથી, વખાણ તો ક્યારે જોઈએ કે આપણે આપણી ફરજ બજાવ્યા ઉપરાંત કાંઈક ઘણુંજ વધારે કામ કરી શકીએ, ત્યારે વખાણ મેળવવાનો હક મળે છે. પણ હું તો હજી મારી ફરજ બજાવવામાંજ રહેલી છું, એટલે તેમાં કંઈ વખાણની જરૂર નથી, એમ કહીને યશોદાબાઈએ કહ્યું કે:—

(૩) પ્રદર્શન જોવાથી અને તેમાંની ગમ્મત આપનારી અનેક ચીજો જોવાથી જે મોજ મળે, તેવી મોજ મારા કુટુંબના સ્વભાવ જોવાથી, ને સગાંઓ તથા સ્નેહીઓના સંબંધો જોવાથી મને મળી જાય છે. કારણકે પ્રદર્શનની ચીજોનો આનંદ ક્ષણિક છે, વળી તે બહારનો આનંદ છે, અને એ આનંદથી જેના જીવનને આગળ વધવા માટે ખરેખરો ધક્કો વાગતો હોય, એવાં માણસ તો કોઈકજ હોય છે; બાકી ઘણાં માણસ તો વાહવાહ અને ઓહોહો કરનારાંજ હોય છે. એટલે એવી ઓહોહોથી જીવન જેટલું જાગે, તે કરતાં આપણાં સ્નેહીઓના સ્વભાવો સમજવાથી ને તેમાંથી આનંદ મેલવતાં શીખવાથી, આપણા કુટુંબમાં વધારે સંપ જાળવાઈ શકે છે; અને એકબીજાં માટે વધારે સાચા દીલની ને વધારે ઉડાણની લાગણીઓ ખીલી શકે છે. માટે પ્રદર્શનની અભયળીઓ જોવાથી મને જેટલો આનંદ થાય છે, તે કરતાં મારા કુટુંબ

નો સ્વભાવ બેવાથી મને વધારે આનંદ થાય છે. આથી તમારે કાંઈ એમ સમજવાનું નથી, કે હું પ્રદર્શનોની વિરૂદ્ધમાં છું. પણ માફ કરેલું માત્ર એટલું જ છે, કે એવી બાબતોને સ્ત્રીઓના જીવન માટે હું ગૌણ અને ધરસંસારી કામકાજને મુખ્ય સમજું છું; આટલો જ મારો કહેવાનો ભાવ છે. એટલે મારી ધરસંસારી ફરજોમાંથી જો મને કુરસદ મળે, તો કોઈ કોઈ પ્રસંગે હું મારા વડાલાની સાથે અગર મારા ભાઈની સાથે પ્રદર્શનો બેવા પણ જાઉં છું. તમે જાણો છો કે મારા ભાઈ એવી બાબતોમાં બહુ આગેવાનીથી ભાગ લે છે, એટલે તેઓ અને ખેંચી ગયા વિના રહેતા નથી; તેથી ઘણી વખત એવી અભયળી મેં બેએલી છે. એટલે હું જે આ વાતો કરું છું, તે કાંઈ કલ્પિત નથી, પણ એ બધી બાબતોના સાથે સાથે અનુભવો લેઈને જ તમારી આગલ આ વાતો કહું છું.

(૪) મારે ઘેર હારમોનીઅમ છે અને મારી દીકરીઓ તથા દીકરાઓ તે વગાડે છે. હું પણ કોઈકોઈ વખત તે સાંભળવા બેસું છું, પણ તેમ છતાં મને કોઈકોઈ વખત એમ લાગી જાય છે, કે ખીચડી ચુલા ઉપર મૂકી હોય, ને તે ખદખદતી હોય એ વખતે તેના ખદખદવાથી જે અવાજ થાય છે; તે અવાજ સાંભળવામાં મને વાળનાં અવાજ કરતાં વધારે મીઠાશ લાગે છે. કારણકે હું જોઉં છું કે ખીજાનાં અવાજથી મારાં બાળકોની જીંદગીમાં જે જાતનો નવો રંગ આવવો જોઈએ, તે નવો રંગ આવી શકતો નથી, કે જે જાતની ભલક તેઓની અંદર આવવી જોઈએ તે ભલક તેઓમાં આવતી નથી; પણ વિધિસર બનાવેલી ખીચડી ખાવાથી તો તુરત જ તેઓની તંદુરસ્તીને ફાયદો થાય છે. માટે હું વાળનાં અવાજ કરતાં ખીચડીના ખદખદવાના અવાજની કીંમત વધારે સમજું છું. જો કે મારી આ વાત સાંભળીને અમારી મંજુલા હસી પડશે, મારી કિશોરીલાલી પણ મોઢું મલકાવશે, અને નવી શેઠાણી પછવાડેથી મારા ચાળા પાડશે, છતાં પણ મારે કહેવું જોઈએ, કે હું તો જીંદગી સુધરે અને માફ કરુણ સુખી થાય; એ વાતો ઉપરજ ખાસ ભાર મૂકું છું. કારણકે પહેલેથીજ મેં



તમને કહેલું છે કે:-“ માફ ઘર એ મારી દુનિયા છે, અને માફ જીવન તો સ્વાર્થમય છે, પહેલું માફ કુદુંબ અને તે પછી દુનિયા-એ મારો સિદ્ધાંત છે.” એટલે તમને મારી આ વાતો કદિ ન રહે તો એમાં અજબ જેવું કંઈ નથી; પણ તેમ છતાં મારે તો મારા અનુભવની સાચી વાતોજ કહેવી જોઈએ. અને જે બાબતોથી મારી જીવવાની જાળવાએલી છે, તે બાબતજ મારે તમોને જણાવવી જોઈએ.

ખહેનો ! વાજાના સૂરના આનંદ કરતાં ખીચડીના ખદ-ખદવાના અવાજને હું વખાણું છું; તેથી કાંઈ તમારે એમ સમજવાનું નથી, કે હું સંગીતનો આનંદ સમજતી નથી. ખેશક ! સંગીત માટે મને બહુ માન છે, અને સંગીત આપણી જીવંતી ઉપર ઘણી અજબ જેવી અસર કરી શકે છે, એ વાત મને કબુલ છે. પણ હું જોઉં છું કે હાલમાં ઠેકાણે ઠેકાણે જે હારમોનીઅમો વાગી રહ્યાં છે, અને જે ફોનોગ્રાફ ને ગ્રામોફોન અવાજે કર્યા કરે છે, તે બધાંથી કાંઈ જીવન સુધરી જતાં હોય, એમ મને દેખાતું નથી. એટલુંજ નહિ પણ એથી ઉલટું એવા કેસ પણ હું જાણું છું; કે જેમાં એવાં વાજાંત્રોના ડોળઘાલુ-ઉપલક સુખને લીધે કેટલાક પ્રકારની કેટલેક ઠેકાણે ખરાબી પણ થએલી છે. માટે હું હાલમાં ચાલતાં વાજાંત્રોને તથા ગાયનોને અને તેના ઉપલકીઆ ફેશનીયા શોખને નજીવાનાના સમજું છું. અને જે વસ્તુથી તુરતજ તંદુરસ્તીને ફાયદો થાય એ બાબતને મુખ્ય ગણું છું. જો કે સંગીતથી પણ રોગો મટી શકે છે, તંદુરસ્તી સુધરી શકે છે, અને ભાવનાઓને કેળવી શકાય છે; પણ એ બધી બાબતો હજી એવા રૂપમાં આપણે ત્યાં થતી નથી, માટે હું એવી બાબતોને ગોણું સમજું છું. અને જે બાબતો જીવન ઉપર તુરતજ અસર કરતી હોય, તથા જે બાબત તદ્દન સાદી અને બહુજ જરૂરની હોય, તેવી બાબતોને હું મુખ્ય સમજું છું. આટલી વાત તમે સમજો, તો પછી માફ કહેવું સમજવામાં કાંઈ પણ ગોટાળો થાય નહિ. માટે ખહેનો ! આટલી વાત ધ્યાનમાં રાખવાની મહેરબાની

કરજો, કે જેથી કરીને મારા કહેવાનો ખોટો અર્થ અને ગેર-સમજ થાય નહિ.

(૫) સેન્ટની સુગંધના તમારા આનંદ કરતાં મને મારી કઠીના વધારની સુગંધમાંથી વધારે આનંદ મળે છે; અને મારી કઠીના વધારનો આનંદ સેન્ટની સુગંધી કરતાં મને બહુ વધારે ગમે છે. કારણકે બહુ જલદ સ્પીરીટવાળાં સેન્ટો સુંઘવાથી મગજના જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર બહુ તીવ્ર અસર થાય છે, એથી વાસ લેવાની શક્તિને નુકસાન થાય છે. એથી કેટલીક જાતની લાગણીઓ ને શક્તિઓ જોઈએ તે કરતાં વધારે ઉશ્કેરાય છે, અને એથી આંખોને તથા દાંતને નુકસાન થાય છે. કારણકે એ બધી જાતની નસોનું ગુંચળું પાસેપાસે આવેલું છે, એટલે તીવ્ર ગંધની માઠી અસર એ બધી બાબતો ઉપર થાય છે. માટે જલદ સેન્ટની સુગંધિ કરતાં હું મારી કઠીની સુગંધને, મારા મુરખાની સુગંધને, મારાં અથાણાંની સુગંધને, અને મારી છાસની સુગંધને, તથા તાજાં ધીની સુગંધને, હું વધારે વખાણું છું. કારણકે એ બધાંથી મારી પોતાની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, એ બધાંની મદદ વડે મારી જીવાની બળવાઈ છે; અને એ બધાંની મદદવડે મારા કુટુંબની સગવડો-સુખો તંદુરસ્તી તથા સંપ હું વધારી શકું છું. માટે હું પરદેશી સેન્ટની સુગંધિ કરતાં મારી કઠીની સુગંધિને વખાણું છું. બીજી વાત એ છે, કે સેન્ટ ગમે તેવું સરસ હોય, પણ હું કાંઈ તેને બનાવી શકતી નથી, એટલે તે વાપરવાથી કાંઈ મારી અછલ વધતી નથી, પણ તે વાપરવાથી તો આપણા દેશના પૈસા ઉલટા પરદેશમાં વહી જાય છે. પણ હું જે કઠી વધાઈ, જે અથાણાં બનાવું, જે શીરાનો લોટ શેકું, કે મોહન-થારનો લોટ શેકું છું તેમાં તો મારી પોતાની અછલનો ઉપયોગ મારે કરવાનો હોય છે. એટલે જે કામો કરવાથી મારી બુદ્ધિનો વિકાસ થાય અગર મારી બીજી કોઈપણ જાતની શક્તિઓ બીલે, તે કામને હું વખાણું છું અને ઉંચો નંબર આપું છું.

ખહેનો ! સેન્ટની સુગંધિ કરતાં હું મારી કઠીના વધારની સુગંધને વખાણું છું; તેવું બીજું કારણ એ છે કે સેન્ટની

સુગંધિ મારફત હું કંઈ પરમાર્થ કરી શકતી નથી, પણ મારી રસોઈની સુગંધિ મારફત, અને દહીં દુધ તથા છાસ રાખવાનાં મારાં દોહોણાંઓની સુગંધિ મારફત તો હું કેટલોક પરમાર્થ પણ કરી શકું છું. આ મારી વખાણની વાત નથી, પણ સત્યને ખાતર, અને મારી કહેવાની મતલબ તમે બરોબર સમજી શકો તેને ખાતર અહીં મારે કહેવું પડે છે, કે મને ખમણ-ઢોકળાં બનાવતાં બહુ સારી રીતે આવડે છે; એવું આ ગામની અમારી નાતવાળાંઓ તથા અમારાં સગાંઓ માને છે. તેથી લગ્નવિવાહ પ્રસંગે જ્યાં ખમણઢોકળાં બનાવવાનાં હોય, ત્યાં તેઓ મને આમંત્રણ કરે છે અને હું તેઓને તે બનાવી આપું છું; તેથી તેઓ બધાં ખાઈને તેના સ્વાદથી બહુ ખુશી થાય છે, અને કોઈ મારાં વખાણ કરે છે અને કોઈ મને આશીર્વાદ આપે છે, કે તું ધણાં વરસ જીવતી રહેજે, ને આવાં કામો કરતી રહેજે; ને કોઈ મારો ઉપકાર માને છે. તેમજ મારે ઘેર ચાર લેસો છે તેની છાશ ઘણી થાય છે, તે છાસ અમારે ત્યાંથી સગાંવહાલાંઓ તથા ખીજાં ધણાં લોકો લેઈ જાય છે. એ છાસ ખાનારી એક ઠાશી તો કહેતી હતી કે:—“ મારી આંખનું તેજ ધટતું જતું હતું, પણ તમારા ધરની છાશ વરસ દિવસ થયાં ખાઉં છું, તેથી મારી આંખોમાં ઠંડક વળતી જાય છે, અને આંખનું તેજ પાછું વધતું જાય છે. ખાઈ તમારી છાસમાં જે એક જાતની ઉત્તમ સુગંધિ છે, કુદરતી સુગંધિ છે, તેવી સુગંધિ કોઈકજ ઠેકાણે હોય છે. હવે વિચાર કરો કે જો હું સેંટની સુગંધિમાં રહી જાઉં, અને મારા છાસનાં હાંડ-લાંની સુગંધિની દરકાર ન રાખું, તો સેંટથી કંઈ આવો પરમાર્થ કરવાનું બની શકે ખરું ! હા, બેશક ! સેંટથી પણ એક જાતનો પરમાર્થ થાય છે, અને તે એ કે આપણા ખીસાના પૈસા પરદેશ ધકેલવાનો પરમાર્થ માત્ર થઈ શકે છે ખરો ! પણ એવી જાતનો પરમાર્થ કાંઈ મારા નસીબમાં બહુ લખેલો નથી. માટે હું તો સેંટની સુગંધિ કરતાં મારી કઢીની સુગંધિ-નેજ વખાણું છું, ને તેના આનંદમાં મસ્ત રહું છું. આ મોં મલકાવનારી લલિતા ! જરા આમ તો જો ! આ વિચારો કોય-

રાની સાલના છે ! કે નવા છે ? તું તો કહે છેને કે મારી ચશોદામાશી તો કાચરાની સાલના વિચારો જણાવ્યા કરે છે ! મારા આ વિચારો તને ન ગમતા હોય, ને સડેલા લાગતા હોય, તો સુખે મારા ખોળામાં પાછા આપી દેજે ! હું મારા એ વિચારોને પાછા લઇ લેવા તૈયાર છું. એટલી ટકોર કર્યા પછી તેણે કહ્યું કે:—

(૬) હીરાચેઠાણી ! તમારી પાઉડરની ડબી કરતાં મારી કાજળની ડબી મને વધારે ગમે છે. કારણ કે મને એમ લાગે છે, કે પાઉડરથી જરા વખત મોઢું સાફ લાગતું હશે, પણ પાછળથી પાઉડર ઉખડી જતાં ઉલટું વધારે બેગળ લાગે છે; પણ મારી આંજણ આંજવાની કાજળની ડબીથી તો મારી અને મારાં બાળકોની આંખો સદા સારી રહે છે. મારા દીકરાઓ જીવાન છે અને ઈશિજી લાણેલા છે, પણ તે કોઈને હજી સુધી ચશ્મા લેવાં પડ્યાં નથી, એ માટે હું મારી પોતાની બનાવટના કાજળનેજ આભારી છું; માટે હું તો કહું છું કે, પાઉડરની ડબી કરતાં કાજળની ડબીમાં મને વધારે ગુણ ને વધારે સૌંદર્ય દેખાય છે. બહેનો ! મારી દૃષ્ટિ આવી રીતે બદલાઈ ગઈ છે, તેથી મારા વિચારો ન ગમતા હોય, તો મને માફ કરજો. મારી દૃષ્ટિ બદલાઈ જવાનું કારણ એ છે, કે હું મારા ઘરનેજ દુનિયા સમજનારી છું, અને મારા ઘરના સુખમાંજ બધાં સુખો સમાયલાં સમજનારી છું; તથા ઘરના સુખમાંથીજ દેશનું, દુનિયાનું અને આત્માનું કલ્યાણ થઈ શકવાનું છે—એમ માનનારી છું, માટે એ દૃષ્ટિએજ હું બધી વસ્તુઓ જોઉં છું, તેથી એ ચશ્મા મળી જવાને લીધેજ મારી દૃષ્ટિ બદલાઈ ગઈ છે. માટે જો તમને મારા આ વિચારો ન ગમતા હોય, તો મને માફ કરજો. કારણ કે એમાં કંઈ મારો વાંક નથી, હું કાંઈ જાણી બુઝીને તમારી વિરૂદ્ધ પડતી નથી કે વિરૂદ્ધ બોલતી નથી; પણ મને જે અનુભવ થયા છે, તેજ વાત હું તમોને કહું છું. અને મને જે સત્ય લાગે છે, તથા મારી જીવાની જેથી જળવાઈ રહી છે, તેજ વાતો હું તમારી આગળ કહું છું. માટે કદિ એકદમ એ વિચારો ન રૂએ, તોપણ તે મન પર લેતાં આ બાબતો કાંઈક

વિચાર કરવા જેવી છે એમ તો તમને લાગ્યા વિના રહેશેજ નહિ.

(૭) સ્નેહ . વિનમ્રતાં ને છુટ્ટી લાગણીવાળાં બાળીતાં મોટાં-મોટાં માણસોની સાથે હાથ મીલાવવાના આનંદ કરતાં, હેતવાળી જીની ડોશીઓ તથા ડોસાઓના હાથની સાથે હાથ મેલાવવાથી મને વધારે આનંદ થાય છે. અને તેઓના હાથની વીજળી મને વધારે ગમે છે, તથા તેઓના હાથમાંથી સ્નેહની વીજળી ઘણી વધારે નીકળી શકે છે; છતાં પણ હું જોઈ છું કે કુટુંબસ્નેહ વગરની, અને ફેશનની ફીશીઆરીમાં ફસાઈ તણાતી તથા ઘરની અને કુટુંબની બહુ દરકાર નહિ રાખનારી ઘણીએ જીવાન બહેનોને ડોસા ડોશીઓના હાથની હેતવાળી ને આશીર્વાદવાળી વીજળી ગમતી નથી. પણ જે માણસો મોટાં ગણાતાં હોય અને જેને તમારે માટે કાંઈ ખાસ લાગણી માન કે હેતુ ન હોય, તેવાં માણસોની સાથે હાથ મેલાવીનેજ તેઓ વધારે રાજી થાય છે. કારણ કે ગૃહજીવનના આનંદ કરતાં, કુટુંબ સુખના આનંદ કરતાં, અને આપણી રગેરગમાં ફરતા આપણા બાપદાદાઓનાં આર્યત્વના આનંદ કરતાં, તેઓને હાલના વખતની ફેશનોનો અને બહારના ડોળડીમાકનો—આડંબરનો આનંદ વધારે ગમે છે, એટલે તેઓ ફરના કે નજીકના વૃદ્ધ સ્નેહીઓના પ્રેમ ભરેલા હાથની અજબ જેવી વીજળીની કીંમત જેવી સમજવી જોઈએ તેવી સમજી શકતાં નથી. દાખલા તરીકે પ્રસંગને લઈને આ વાત અત્રે મારે જણાવવી પડે છે કે:-એક વખત અમારા રાજના સાળા આવેલા હતા, ત્યારે તેમના માનમાં પાર્ટી થઈ હતી, એ વખતે એ પાર્ટીમાં મારી ઓળખાણવાળાં એક બાઈ ગયાં હતાં, તેઓ મલકાતાં હતાં કે આજે તો અમે આપણા રાજસાહેબના સાળા સાથે શેકહૈંડ કરી. એક વખત અમે ગવર્નરસાહેબના સાળા સાથે શેકહૈંડ કરી હતી, અને અગાઉ એક વખત આપણા કલેક્ટરના ભાઈની વહુ સાથે પણ શેકહૈંડ કરી હતી. આ બધી વાત ઠીક છે, એવાં મોટાં માણસોની સાથે જરાક વારની ઓળખાણ થાય, અગર માત્ર વિવેકને ખાતર જે હાજર હોય તે સૌની સાથે હાથ મીલાવાય એ વિવેકની નજરે ઠીક છે, પણ એવી વાતોને હું

બહુ અગત્યતા આપી શકતી નથી. કારણ કે રાજાનો સાળો કે ગવર્નરનો સાળો જરાક વાર મળ્યા હોય, કે થોડીક મીનીટ તેમની સાથે વાતો કરી હોય, એમાં તેઓએ આપણા શું શું જાણી લીધા હોય, અને આપણી ઉપર તેઓને શા માટે અતિશય હેત આવી જાય ? તે હું સમજી શકતી નથી. એટલે એવા મોટા માણસોની સાથે હાથ મેળવવાથી જેટલો ફાયદો થાય, તે કરતાં આપણાં જીવંત રહેલીઓ, કે લાગણીવાળાં સગાંઓની સાથે હાથ મેળવવાથી વધારે આનંદ થાય તેમાં કંઈ નવાઈ નથી. જીવંત, હમણાજ મારી માના કાકા આવ્યા હતા, તે ડોસા મને મુખી જોઈને અને મારા ધરની રીતભાત જોઈને એટલા બધા રાજી થયા, અને એ રાજીપામાં આવી જઈને તેમણે મારે માથે જે હાથ મૂક્યો, તે હાથની કીંમત વધારે હોય, કે આપણા રાજાના સાળા સાથે હું કોઈ પાર્ટીમાં હાથ મેળવવા જઈ તેની કીંમત વધારે હોય ? આ બધી બાબતોના અનુભવ લઈલઈને હું કહું છું કે:- બુદ્ધિ લાગણીવાળા મોટા માણસો સાથે હાથ મેળવવા કરતાં અતિશય હેતવાળાં આપણાં જીવંતજીવંતજીવંત ડોસાડોશીઓના હાથની વીજળી મને વધારે ગમે છે. અને તેનું કારણ માત્ર એટલું જ છે કે, એ બધી વાતો ધરસંસારને લગતી છે. અને મારી દુનિયા તો મારું ઘર છે અને દુનિયાની બધી ચીજો મારા મુખને માટે જ છે-એમ હું માનું છું. એટલું જ નહિ પણ એ પ્રમાણે હું વરતું છું; માટે આ બધી વાતો મારે તમને કહેવી પડે છે. અને હું આશા રાખું છું કે, એનો કંઈ પણ ખોટો કે અવળો અર્થ લેવાની કોઈપણ બહેનો તરફી લેશે નહિ; પણ જેવા શુદ્ધભાવથી આ વાતો હું કહું છું, તેવાજ શુદ્ધ ભાવથી તમે તેને સમજવાની કૃપા કરો. એવી મારી વિનંતિ છે.

(૮) છાયાંઓનાં વખાણ એ પણ બહુ મોટી ચીજ છે. આજના જમાનામાં એ બહુ જાણીતું અને મજબુત સાધન છે, છતાં પણ મારી પ્રકૃતિ તો એવી થઈ ગઈ છે કે, છાયાંના વખાણથી મને જેટલો આનંદ થાય છે, તે કરતાં ગરીબોના આશીર્વાદથી મને વધારે આનંદ થાય છે. કારણકે છાયાંનાં

વખાણ મેળવવા માટે મારે બહારની જીવંતી લોગવવી પડે છે, અને ગરીબોનાં વખાણ દુવા તથા આશીર્વાદ તો ઘરની શાંત જીવંતીમાંથી પણ મળી શકે છે. માટે બહાર રખડીને છાપા-ઓમાં વખાણ કરાવવાં કરતાં ઘરમાં રહીને કુટુંબનું સુખ જાળવીને ગરીબોના આશીર્વાદ મેળવવા એ કામને હું વધારે મહત્ત્વનું સમજું છું. આમ કહીને હું કાંઈ જાહેર કામોને ઉતારી પાડવાને માગતી નથી. બેશક ! જાહેર કામોની અને જાહેર જીવંતીની પણ અત્યારે આપણા દેશમાં ખાસ જરૂર છે. અને એવાં કામોમાં પણ આપણા દેશની ઘણી બહેનો જોડાય એમ હું ઇચ્છું છું. પણ મારી પ્રકૃતિ તો એ જાતનીજ છે, કે ઘરમાંથીજ આનંદ મેળવવો, ઘરસંસારિક કામોમાંથીજ જીવાની જાળવવી અને ઘરસંસારી કામોમાંથીજ આત્માની ઉન્નતિ કરવી; માટે હું તો ઘરસંસારી કામોનેજ વખાણ્યા કરીશ. કારણ કે એ મારું લક્ષ્યબિંદુ છે, અને મેં એ રીતે મારી જીવંતીને કેળવેલી છે; એટલે ઘરસંસારિક બાબતમાં મને વધારે મહત્ત્વતા લાગે છે. તેથી જ્યાં ત્યાંથી ફરી ફરીને પણ હું એજ બાબતો ઉપર ઢળી જાઉં છું, અને એવી રીતે આખી દુનિયાના સંબંધને મારા ઘરના સંબંધમાં મેળવી શકું છું, અને આખી દુનિયા ઘરને માટેજ છે તથા ઘરમાંથીજ દુનિયાનું હિત થઈ શકે છે—એમ હું અનુભવી શકું છું; માટે હું મને પોતાને ભાગ્યશાળી સમજું છું. બીજાઓ મને ભાગ્ય-શાળી સમજે એ જીદી વાત છે, અને હું પોતે મને પોતાને ભાગ્યશાળી સમજું એ જીદી વાત છે. એ બન્નેના આનંદમાં ઘણો મોટો ફેર છે, અને તેમાં પણ જે વખતે ઘણી બહેનોને પોતાના ઘરસંસારની ફરજો બજાવવાં ગમતી નથી, જે વખતે ઘણી બહેનોને ઘરસંસારી બાબતો નાનીસુની લાગે છે, જે વખતે ઘર કરતાં બહારની દુનિયા ઘણી સ્ત્રીઓને બહુ વધારે ગમે છે, અને જે વખતે બધું ઉપલક્ષ્ય બધા બહારના વિવેકો અને બધું પોલમપોલજ ચાલે છે, તેવા વખતમાં પણ હું મારા ઘરને તથા ઘરસંસારી બાબતોને ઉત્તમમાંઉત્તમ સમજી શકું છું, અને બહુ ઉત્સાહથી તથા બહુ રસભરી

રીતે ઘરસંસારી ફરજો બજાવી શકું છું; એ માટે હું મને પોતાને લાગ્યશાળી સમજું છું. અને મહાકૃપાથી એવું લાગ્ય-શાળીપણું મારી બીજી ઘણીએ બહેનપણીઓને મળે-એમ હું ઇચ્છું છું.

(૬) મને લાય છે કે મારી રસવૃત્તિ જરાપણ ખીલેલી નથી-એમ તમોને લાગશે, ભલે કદિ કોઈને એમ લાગે. તોપણ કાંઈ ફીકર નહિ. પણ મને કહેવા દો, કે મુખ્યની કેટલીક ફેશનેબલ ફેન્સી માલની દુકાનો કરતાં પણ મને તો મારી ગૌશાળા વધારે સારી લાગે છે, અને વધારે ગમે છે. કારણકે એ દુકાનોમાં બહુ ત્યારે કાંઈકે નવું ખર્ચ કરવું પડે છે, અને એ બધા પૈસા ઘણું કરીને પરદેશમાં જ જાય છે. પણ મારી ગૌશાળા તો મને દર-રોજ કાંઈક નવા પૈસા પેદા કરી આપે છે. અને મેં તમને પ્રથમથી જ કહ્યું છે કે હું તો સ્વાર્થી છું, કારણ કે અત્યારે આપણે હવે અર્થશાસ્ત્ર સામે જોવાની બહુજ જરૂર છે. કારણકે આપણો દેશ ગરીબ છે આપણા લોકોની સ્થિતિ ગરીબ છે, અને આપણા ઘરનાં ખર્ચો દિનપ્રતિદિન ઘણાં વધતાં જાય છે, અને યાદ રાખજો કે સ્ત્રીઓ જ્યાં સુધી અર્થશાસ્ત્ર સમજતાં શીખે નહિ, એટલે કે પૈસા મેળવવાની અને બચાવવાની વિદ્યા શીખે નહિ, ત્યાં સુધી આપણા દેશની ગરીબાઈ કદિ પણ મટવાની નથી. માટે પ્રથમ મારા ઘરના સુખને ખાતર, અને પછી મારા દેશના સુખને ખાતર મને એમ લાગે છે, કે જે બીજાથી કે જે બાબતથી કે જે ઠેકાણેથી પૈસા ઉત્પન્ન થાય, તે જગાને હું સૌથી સુંદર સમજું છું. અને જે ઠેકાણે જવાથી કે જે બાબતથી પૈસા ઓછા થાય-ખર્ચાઈ જાય તે બાબતને હું ઓછી સુંદરતાવાળી સમજું છું. અને હું જોઉં છું, કે ફેન્સી માલની ફેશનેબલ દુકાનો મારી પાસે પૈસા ખર્ચાવે છે, અને મારી ગૌશાળા તો મને પૈસા મેળવી આપે છે. માટે હું ફેશનેબલ દુકાનો કરતાં મારી ગૌશાળાને વખાણું છું, એટલું જ નહિ પણ જેમજેમ હું મારી ગૌશાળાને વધારેમાં વધારે સુંદર રાખી શકું છું, તેમતેમ મારી સમૃદ્ધિઓ પણ વધતી જાય છે. કારણકે ગૌશાળા સારી હોય તો ગાયો લેંસોની તંદુરસ્તી સારી રહે,



એટલે તેઓ વધારે દુધ આપે, અને એ દુધ ખાવાથી મારી તથા મારા કુટુંબની તંદુરસ્તી પણ ધણી વધારે સારી રહે. કારણ કે જે લેંસો ઘોડાની લાઠ ખાઈને જીવે, અને જે ગાયોને માત્ર હલકી જાતનું પૂર ધાસ પણ મળે નહિ, એવી ગાયોના દુધમાં તે કેટલોક કસ હોય ! અને એવાં દૂધ પીનારની તંદુરસ્તી તે ક્યાંથી સારી રહે ? પણ એને બદલે જે ગૌશાળા સુંદર હોય અને તેમાં ગાયોના સુખને માટે પૂરેપૂરી કાળજી રખાતી હોય તો, એ દુધેથી એ દૂધ પીનારને કેટલો બધો ફાયદો થાય ! હવે વિચાર કરો કે ગમે તેવી સુંદર દુકાનો હોય, પણ એવી ફેન્સી પરદેશી વસ્તુઓની સુંદર દુકાનોથી આપણું વધારે કંથ્યાણ થાય ! કે આપણા ધરની ગૌશાળા સુંદરમાં સુંદર હોય તેથી આપણું વધારે કંથ્યાણ થાય ? આવી દૃષ્ટિએ જોઈનેજ હું કહું છું કે, ફેશનેબલ અને મોહક સુંદર દુકાનો કરતાં મને મારી ગૌશાળામાં વધારે સુંદરતા લાગે છે. મને લાગે છે કે જે તમે મારા હેતુઓ સમજવાની મહેરબાની કરશો, તો મારી રસવૃત્તિ ઉપર તમારે આક્ષેપ કરવો પડશે નહિ, અને નવલ બહેન તથા જવલા બહેન મોં આડું લુગડું દેઈને હસે છે, તેમ તેઓને હસવું પડશે નહિ.

(૧૦) બહેનો ! દાગીનાઓની દુકાનો જોવાના આનંદ કરતાં મને મારી અગાશીમાં કુલોનાં કુંડાં જોવામાં ધણી વધારે ગમત પડે છે. બહેનો, હું કાંઈ સંન્યાસિની નથી, કે હું કાંઈ યોગિની નથી. મને પણ મારી સ્થિતિ પ્રમાણે લુગડાં-ધરેણાં જોઈએ છે, એટલુંજ નહિ, પણ સારાંસારાં ધરેણાં પહેરવાનો પણ મને શોક છે, છતાં પણ હું મારા ધણીની સ્થિતિ સામે અને મારા ધરના સુખ સામું જોઈ છું, ત્યારે મને એમ લાગે છે, કે ઝવેરીઓની દુકાનમાં હીરાની બંગડીઓ ને માતીની માળાઓ જોઈજોઈને ફાગટનું મન બાળવું, અને જે ચીજો આપણાથી લેઈ શકાય નહિ, એવી ચીજોની મનમાં આશા તૃષ્ણા ને અંખણા રાખવી, તે કરતાં ફળીઆમાં તથા અગાસીમાં ગોઠવેલાં તુલસીનાં કુંડાંઓની શોભા જોઈને રાજી

થવું, અને કોઈકોઈ દિવસ ઘરને આંગણે ઉગેલાં ગુલાબનાં  
 પુલને અંબોડામાં ખોસીને રાજી થવું. એમાં મને વધારે આ-  
 નંદ લાગે છે. કારણકે એ મારી સ્થિતિની અંદરની વાત છે.  
 એટલુંજ નહિ, પણ મારી મહેનતથી એ કુલો ઉત્પન્ન થયેલાં  
 છે, મેં તેને પાણી પાચું છે, મેં તેને ખાતર નાખ્યું છે,  
 મેં તેને રોપેલાં છે, એટલે એ પુલોથી અને એ તુલસીક્યારા-  
 થી મને આનંદ થાય તેમાં કંઈ નવાઈ નથી. પણ એવો  
 સહેલો સ્વાભાવિક ને કુદરતી આનંદ છોડી દઈને જો હું અવે-  
 રીની દુકાનોના દાગીના જોવા જવાનો આનંદ લેવા જઈ, તો  
 એ આનંદને બદલે ઉલટું એવું પરિણામ થાય, કે મારી  
 આશા તૃષ્ણા વધે, મારી સ્થિતિમાં મને અસંતોષ થાય, મારા  
 વર માટે મને નબળા વિચારો આવે, અને મારી ધરસંસારની  
 કેટલીક ફરજો રખડી પડે તે તો વળી જીદું ! માટે એવા  
 ફંદ-તોફાનમાં પડવાકરવા કરતાં, અને મારા ગળ ઉપરાંતની  
 એવી દુકાનો જોવાના આનંદ કરતાં, મને મારા આંગણનાં ને  
 મારી અગાસીનાં ફુલનાં કુંડાં વધારે આનંદ આપી શકે છે.  
 કેમ મારી વાત ખરી છે કે ખોટી ? જો મારી વાત ખોટી  
 લાગતી હોય, તો એ અનુભવ લેઈ જોજો ને ખાતરી કરી જોજો !  
 ને પછી એવી દુકાનોના અનુભવો લેવા માટે પસ્તાજો, અગર  
 ઘરમાં કલેશ ધાલજો. તમને જેમ ઠીક લાગે તેમ કરજો, મને  
 તો જે ઠીક લાગે છે તે હું જણાવું છું.

એ સાંભળીને રાધાબાઈએ કહ્યું કે:—જ્યારે આ વાત  
 નીકળી છે, ત્યારે એ સંબંધી મારો એક કડવો અનુભવ  
 તમને જણાવવાની હું રજા લઉં છું. વાત એમ બની કે:—હું  
 પરણી તેવામાં મુંબઈ ગઈ હતી, ત્યારે ત્યાં ચાવીનો જુમખો  
 ખરીદવા અમે સોનીની દુકાને ગયાં, ત્યાં બહુ નવીનવી જાતની  
 સોનાની બંગડીઓ તથા માળાઓ ને છેડાઓ હતા, તે બધાં  
 તે અમને દેખાડવા લાગ્યા. એક નવી ફેશનની બંગડી અને  
 એક છેડો મને બહુજ ગમી ગયાં, તેથી મેં જરા હસ્તેહસ્તે  
 મારા વહાલાને કહ્યું કે, આ લઈ આપો તો કેવું સારું !  
 ત્યારે તેમણે કહ્યું કે, આગળ ઉપર વાત હમણાં પૈસાની હિટ

નથી. પણ હું એ વખતે તદ્દન અજ્ઞાન એટલે મેં તેમની એ વાત માની નહિ. કારણકે હું જ્યારે કુંવારી હતી ત્યારે મારા માબાપને ત્યાં એમ વાતો થયા કરતી હતી, કે બેહેનનાં સાસરીયાં બહુ પૈસાવાળાં છે. એટલે મને એજ ખ્યાલ હતો, કે મારા વર પૈસાદાર છે; છતાં પણ તેઓ ફાગટનો લોભ કરે છે ને આ બે દાગીના લેવાની ના પાડે છે. એમ લાગવાથી હું તો એમની સાથે રીસાણી અને એમાંથી તો ધીમેધીમે વાત વધી પડી. મારા વર પણ એ વખતે હજી છોકરમતવાળા નવાસુવા જીવાનીઆજ હતા, તેમના મનમાં એમ કે બાઈડીઓની વાત રાખવીજ નહિ, આપણુંજ ધાર્યું કરવું. અને મને એમ લાગ્યું કે, આટલો બસો રૂપીઆનો દાગીનો પણ ન અપાવે! એથી અમે ચડલડી પડયાં, અને એ કજીઓ વધી ગયો. પછી પરિણામ એ થયું, કે જ્યારે હું માવતર-પિયર ગઈ, ત્યારે તેઓ પણ તેડવા આવ્યા નહિ, તેથી એક વરસ સુધી મારે તેમનાથી દૂર રહેવું પડ્યું. અતે મારી માગવી પડી, અને મહા મુશકેલીએ અમે બન્ને જણાં ઠેકાણે આવ્યાં. આવી રીતે નજીવી બાબતોમાંથી તોફાન વધી જાય છે, માટે એવાં મોહક ઠેકાણાંઓથી તો દૂર રહેવું, એ બહુ સારી વાત છે; ને એ પણ એક પ્રકારનું ભાગ્યશાળીજપણું છે.

એ પછી બીજી એક બાઈ આતુરતાથી પણ એવીજ જાતની પોતાના અનુભવની કાંઈક વાત કહેવા જતી હતી, તેને રમાબાઈએ અટકાવીને કહ્યું કે:-આપણી વાતો આપણે પછી કરીશું, હમણાં તો યશોદાબાઈની વાત સાંભળવા દો ! ચલાવો યશોદાબાઈ !

(૧૧) ત્યારે યશોદાબાઈએ કહ્યું કે:—તમે મારી આ વાત માનશો કે ? જલ્દે તમે મને ધર્મવિનાની કહો, પણ હું તો ખુદ્દા દીલે સાચેસાચું તમને કહું છું કે, જાત્રાનાં સ્થળોમાં જવાથી મને જેટલો આનંદ થાય, તેટલોજ આનંદ અને કેઈ કેઈ વખત તો એ કરતાં પણ ઘણો વધારે આનંદ, મને મારાં સગાંઓને ત્યાં તથા સ્નેહીઓને ત્યાં જવાથી થાય છે. કારણકે યાત્રામાં જવાનો હેતુ જે હોય છે, તેજ હેતુ સારાં સગાંઓને

મળવાથી પણ પાર પડે છે, જેમકે અમારા બ્રહ્મચારીજીમહા-  
 શય જાત્રાના હેતુ સમજાવતી વખતે અમને કહેતા હતા કે:-  
 આપણી ભાવનાઓ ખીલવવા માટે જાત્રા કરવાની છે, સુષ્ટિ-  
 સૌંદર્ય જોવા માટે જાત્રાઓ કરવાની છે, નવા નવા અનુભવો  
 લેવા માટે જાત્રાઓ કરવાની છે, ગુણવંતોના ગુણોનો લાભ  
 લેવા માટે તથા તેઓની કદર કરવા માટે જાત્રાઓ કરવાની  
 છે; અને હૃદયમાં ધર્મભાવના જગાડવા માટે જાત્રાઓ કરવાની  
 છે. જો આ હેતુઓ ફળીભૂત થાય તોજ જાત્રાની સાર્થકતા  
 થાય છે; પણ જો એવું કાંઈ ન બને, તો જાત્રા નિષ્ફલ જાય  
 છે. કારણકે લોકાચારને ખાતર માત્ર થોડાક વખત ફરી આવવું  
 અને મૂર્ખ ગોરોને ફાગટના પૈસા આપી આવવા, તથા પાણીના  
 ખોળા ભરી આવવા, બેડોળ મૂર્તિઓને જોઈ આવવી, અને વગર  
 મફતની કેટલીક જાતની અગવડો ભોગવી માંદાં પડીને ઘેરે  
 આવવું; એનુંજ નામ કાંઈ સાચી જાત્રા નથી. પણ કાંઈક નવું  
 જ્ઞાન મેળવીને આવવું, પોતાના પૈસાનો કાંઈક સદુપયોગ કરીને  
 આવવું; અને પોતાના અંતઃકરણની કેટલીક જાતની સારી  
 ભાવનાઓને ખીલાવીને આવવું, તેનુંજ નામ સાચી જાત્રા છે;  
 અને એ બધું જ્યારે લાયક સગાંઓને ઘેર જઈએ ત્યારે થાય  
 છે, જેમકે જીઓને જે રનેહીને જે જાતની મદદની જરૂર હોય,  
 તે જાતની નાનીમોટી મદદ તેને ઘેર જઈને આપી આવીએ;  
 તો એ વખતે તેને કેટલો બધો આનંદ થાય ? એ વખતે તેને  
 આપણી ઉપર કેટલુંબધું હેત આવે ? અને એ વખતે એ બધું  
 જોઈને આપણા આત્માને કેટલો બધો સંતોષ મળે ? તેમજ  
 આપણાં કોઈ સારાં સગાંને ત્યાં સારો પ્રસંગ હોય, એ વખતે  
 આપણે ત્યાં ગયાં હોઈએ તેમને કાંઈ મદદગાર થયાં હોઈએ,  
 તેમની વસ્તુઓનો લાભ લીધો હોય, અને તેઓનાં યોગ્ય  
 વખાણ કર્યો હોય, તો તેઓને કેટલો બધો આનંદ થાય ?  
 અને આપણને પણ કેટલો બધો આનંદ થાય ? માટે હું તો  
 ખીજી બહારની જાત્રાઓ કરતાં કુટુંબની જાત્રાઓને શ્રેષ્ઠ સ-  
 મજીતું. કારણકે મારે તો મારા ઘરમાંથીજ મોક્ષ મેળવવો છે,  
 અને મારાં સગાંઓમાંથીજ મારું કલ્યાણ કરવાનું છે. એટલુંજ

નહિ પણ 'માફ' ઘર એ મારી દુનિયા છે.' એટલે મારે તો મારા ઘરમાંજ સર્વ સમજવાનું છે, એટલે મારી જગ્યા તો મારા ઘરમાંજ થઈ રહે છે. કેમ કોઈ જાહેનોને આ વાત ગળે ઉતરે છે કે નહિ? મારી ન્યાતમાં કોઈ બળો તેમ છોકે હું એકલીજ રહી જાઉં તેમ છું? ત્યારે કુસુમે કહ્યું કે-હું તમારી ન્યાતમાં છું, વેણુબાઈએ કહ્યું કે હું તમારી ન્યાતમાં છું, સુલોચનાએ કહ્યું કે હું તમારી ન્યાતમાં છું, રસિકમણીએ કહ્યું કે હું તમારી ન્યાતમાં છું. એ સાંભળીને યશોદાબાઈએ કહ્યું કે, ઓહો ઘણી ખુશીની વાત! ઘણી ખુશીની વાત!! હું હવે એકલી નથી, તમે ઘણી જણીઓ મારી ન્યાતમાં છો એમ જાણી દીલાસો મળ્યો છે, અને મને આનંદ થાય છે.

(૧૨) હેં જાહેનો! મારી નજર આવી તે કેમ થઈ ગઈ હશે! હોટેલોમાં ઘણી સારી સગવડો હોય છે-એમ મેં સાંભળ્યું હતું, માટે હોટેલ જોવા મારી મરજી હતી. એટલામાં મારા વહાલાની ઓપ્રીસના નવા સાહેબ વીલાયતથી આવ્યા, તે એક જાણીતી સારી હોટેલમાં ઉતર્યા હતા, તેમને મળવામાટે કુલના હાર લેઈને અમે સૌ તે હોટેલમાં ગયાં, એ વખતે મેં હોટેલની સફાઈને સગવડો જોઈ, બેશક ત્યાંનું કામ ધણું સાફ હોય છે, બધું જાહે નવુંનવું ચકચકીત અને સુંદર હોય છે; પણ તેમ છતાં મને તો એમ લાગ્યું કે, માફ રસોડાં જેવું મને આનંદ આપે છે, તેણે આનંદ એ દેશનેબલ હોટેલ મને આપી શકી નહિ. કારણ કે એવી હોટેલો એટલી બધી ખરચાણુ હોય છે કે ત્યાં આમડું ચીરાઈજ જાય છે. એટલે તે આપણા દોકોને પાલવી શકે તેમ નથી. અમારા સાહેબ એ હોટેલમાં રહેવાના ને ખાવાના મહિનાના સાડાચારસો રૂપીઆ આપે છે, એટલે રોજના પંદર રૂપીઆ થયા. એ આપણને કેમ પાલવે? એટલે એવી હોટેલો ગમે તેટલી સારી હોય, તો પણ તે આપણી સ્થિતિને બંધબેસતી થઈ શકે તેમ નથી. એટલે એવી હોટેલોનાં વખાણમાં કે તેની આશામાં રહી જઈએ, એમાં આપણું શું વળે? પણ એને બદલે આપણાં રસોડાં સાથે તો આપણને દરરોજનું કામ હોય છે, માટે આપણાં રસોડાંમાંથી

ગંદકી કેમ દૂર કરવી ? અને તેની સફાઈ કેમ વધારવી ? એ વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. બેશક ! 'મારે એટલું' કબુલ કરવું જોઈએ, કે એ સુંદર હોટેલ જોયા પછી મને સફાઈના, સ્વચ્છતાના અને સુંદરતાના વધારે સારા ખ્યાલો આવેલા છે. અને આપણે જે ધુમાડાવાળાં સાંકડાં રસોડાંમાં જમવા બેસીએ છીએ, જ્યાં માખીઓ બણબણતી હોય છે, અને જ્યાં કોઈપણ જાતની વ્યવસ્થા કે સુંદરતા હોતી નથી, તેવે ઠેકાણે જમવા બેસીએ છીએ, તે બાબતમાં આપણે ખચિત સુધારો કરવો ઘટે છે. જો કે ઇશ્વરકૃપાથી અમારે ત્યાં તો એવું નથી, કારણકે હું નાની ઉંમરથીજ સ્વચ્છતાને ચાહનારી છું. મને મારા બાપને ત્યાંથી એ જાતનું શિક્ષણ મળ્યું હતું, અને મારા પતિ પણ કેળવાયલા છે તેમજ અમારે ત્યાં આબડ-છેટનું લક્ષ્ય બહુ ઓછું છે; એટલે બીજા ચોરડામાં જમવાનું રાખીએ છીએ. મારો એ ચોરડો સાધારણ રીતે સુંદર છે, તેમાં કેટલાંક મજેનાં ચિત્રો છે, જમવાની થાળીઓ પાટલા ઉપર મૂકવામાં આવે છે, અને જમતી વખત અગરબત્તીની મુગંધ પેટાવવામાં આવે છે. જેમ કેટલેક ઘેર જીવડાંવાળાં ગંધાતાં છાણનાં પોતણાં થાય છે, અને તેની ઉપર જંતુ વાળી જીની પત્રાવળીઓ સાફ કર્યા વિના એમને એમ મૂકાય છે, તે મરજદીપણું અમારે ત્યાં નથી; એટલે અમારે ત્યાં જમવાની બાબતમાં અને રસોઈ બનાવવાના રસોડામાં ઘણી સફાઈ રહે છે. છતાં પણ હોટેલની સફાઈ જોયા પછી સફાઈ સંબંધી મારા વિચારો વધારે આગળ વધેલા છે, એટલો મને લાભ થયો છે, એમ હું કબુલ કરું છું; પણ મારો આનંદ તો મારા રસોડામાંજ છે-કંઈ હોટેલમાં નથી. કારણકે હોટેલથી કંઈ મારા કુટુંબનું લગ્ન થવાનું નથી, પણ મારા કુટુંબનું લગ્ન તો મારા ઘરના રસોડાથી થવાનું છે, માટે હું મારા રસોડાને વખાણું છું. અને હોટેલમાં જે સફાઈ હોય છે, જે સુંદરતા હોય છે, જે અદ્ભુત હોય છે, જે તત્પરતા હોય છે, અને જે વચેક હોય છે, તે બધું હું મારા રસોડામાં અને જમવાના ચોરડામાં લાવવા ઇચ્છું છું.

ખડેનો ! વસ્તુઓ તપાસવાની અને કોઈ પણ એ વસ્તુઓની સરખામણી કરવાની જાણતમાં મારી રીતિ એવી છે કે, મારા કુટુંબને ફાયદો થાય, એવી જાણત કયી છે તે સામે હું જોઉં છું, અને જે જાણતથી મારા કુટુંબને લાલ થાય તે જાણતને હું શ્રેષ્ઠ સમજું છું. કારણ કે માફ ઘર એ મારી દુનિયા છે અને હું કંઈ મારી જાતને માટે જન્મી નથી, પણ હુંતો મારા કુટુંબને માટે જન્મેલી છું; અને આ બધી દુનિયા મારા ઘરના સુખ સાફજ છે. આવી મારી ઘરની અને મારા કુટુંબની ભાવના છે. માટે હું જે જાણતમાં મારા કુટુંબનું હિત જોઈ શકું તે જાણતને હું પહેલો નંબર આપું છું, અને જે જાણતમાં મારા કુટુંબનું હિત એછું હોય, તેને હું બીજો નંબર આપું છું. આ દૃષ્ટિએ જોઈને હું કહું છું કે હોટેલો કરતાં મને મારા રસોડામાં વધારે ગમે છે.

(૧૩) ધાર્મિક ખડેનો મને માફ કરે, તો હું કહેવાને તૈયાર છું, કે મંદિરોમાં જવાથી મને જેટલો આનંદ થાય છે, તે કરતાં પણ જ્યારે મારા હૃદય મંદિરમાં જવાની મને તક મળે છે; ત્યારે મને ઘણો વધારે આનંદ થાય છે. કારણ કે બહારનાં મંદિરો કરતાં હૃદય મંદિરની કિમ્મત શાઓમાં ઘણી વધારે કહેલી છે. અને આપણો જાતિ અનુભવ પણ એ વાતની સાક્ષી પુરે છે. જો કે હું બહુ મંદિરોમાં જતી નથી, કારણ કે પહેલી વાત તો એ છે કે મને મારા કુટુંબની સેવા કરવામાંથી કુરસદજ મળતી નથી. એટલે બીજી ઘણી સ્ત્રીઓ જેમ દરરોજ મંદિરોમાં દોડાદોડી કરે છે, અને દર્શન કરવાને નામે ગામગપાટા સાંભળી આવે છે, તેમ કરવા મને કુરસદ હોતી નથી. અને બીજી વાત એ છે કે મંદિરોમાં જેવા સારા માણસો હોવા જોઈએ, તેવા સારા માણસો દેખાતા નથી, કોઈકજ ઠેકાણે કોઈક સારો માણસ હોય તો એ જુદી વાત છે, બાકી વધુ ભાગે તો ઘણાં મંદિરોમાં દુરથીજ પગે લાગવા જેવાં માણસો હોય છે; એટલે ત્યાં જવાનું બહુ મન પણ થતું નથી. અને ત્રીજી વાત એ છે કે મંદિરોમાં કંઈ ઉંચી ભાવનાઓ કે ઉંચું જ્ઞાન મળતું નથી; પણ માત્ર આલસી આવેલી રીતો

પ્રમાણે એતું એજ હોય છે. પણ જેમ જેમ જમાનો બદલાતો જાય છે, અને નવાંનવાં તત્વો આપણા બ્યવહારમાં તથા આપણા સંસારમાં લેખાતાં જાય છે તેવાં તત્વો આપણા મંદિરોમાં આવતાં નથી, તેથી પણ મંદિરોની મીઠાશ ઓછી થતી જાય છે. પણ બહારનાં મંદિરોને બદલે હું જ્યારે મારા હૃદય-મંદિરમાં ઊંડી ઉતરું છું, અને કાંઈક નવો વિચાર પકડું છું ત્યારે મને જે આનંદ થાય છે, તેનો સોમો ભાગ પણ મંદિરોમાં જવાથી મને થતો નથી. માટે હું કહું છું, કે આપણા દેવોનાં બહારનાં મંદિરો કરતાં મારા અંતર મંદિરમાં મને વધારે આનંદ આવે છે.

બહેનો ! બહારનાં મંદિરો મારફત જેટલો પ્રભુ પકડી શકાય છે, તે કરતાં હૃદયના ઉંડાણમાં ઉતરવાથી વધારે જલદી અને વધારે સહેલાઈથી પ્રભુને પકડી શકાય છે. અને બીજું મને એમ પણ લાગે છે કે, મંદિરની મૂર્તિઓ આપણને જેટલો આનંદ આપી શકે, અગર મંદિરના ઉત્સવો આપણી જીંદગીમાં જેટલો રસ પુરી શકે, તે કરતાં આપણા હૃદયની પ્રેમની ભાવનાઓ અને જ્ઞાનની ભાવનાઓ આપણી જીંદગીમાં ઘણો વધારે રસ પુરી શકે છે, અને આપણને ઘણો વધારે આનંદ આપી શકે છે. માટે હું તો બહારનાં મંદિરો કરતાં મારા હૃદયમંદિરનેજ વખાણનારી છું. અને દિનપ્રતિ દિન એ મંદિરમાં વધારે વધારે ઉડું ઉતરી શકાય તો ઠીક, એમ ઇચ્છનારી છું. હું આશા રાખું છું કે મારા કહેવાની મતલબ તમો સમજી શકશો, અને મને નાસ્તિક માની લેવાની જુલ જરાયે કરશો નહિ. બહેનો ! હજી ઘણી બાબતોમાં આપણી ઘણી બહેનોને બોલતે બોલતે બહુ ડરવું પડે છે. અરે ! આપણી કમનસીબી તો જીવો ! કે આપણે બહુ છુટથી એક બીજાની સાથે પરસ્પર વિચારો પણ દર્શાવી શકતાં નથી. કારણકે જુદી જુદી બહેનોના જ્ઞાન વચ્ચે બહુ ભારે અંતર રહેલો હોય છે, અને આપણે સાં લોકલાજથી બહુજ ડરનારાં છીએ, એટલે આપણી ઘણી વાતો કહેતાં આપણને બહુ સંકેચ લાગે છે. કારણકે આપણે કાંઈક જુદા હેતુથી જુદાજ હેતુમાં



વાત કરતાં હોઈએ અને તેનો અર્થ સામાન્ય લોકો કે અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ કાંઈનો કાંઈ જોર કરી નાંખે છે. એમ ન થાય માટે બોલતાં બહુ ડરીડરીને શબ્દો વાપરવા પડે છે, અને નાહુટકે એમ કરવું પડે છે. પોતાનું હૃદય બોલવાની બાબતમાં પણ એમ કરવું પડે, અને પોતાનાં ભાઈબહેનોના આગળ વાત કરવામાં પણ એમ કરવું પડે, તેને હું કમનસીબી-દુર્ભાગ્ય કહું છું અને હૃદયમંદિરની અને બહારના મંદિરોની સરખામણીની વાત પણ એવી નાજુક છે, માટે એ સમજવામાં ખોટી ભુલ ને ગેરસમજ ન થાય, તેટલા સાડુ મારે આટલો ખુલાસો અત્રે ખાસ કરવો પડ્યો છે.

(૧૪) બહેનો! આજે હું તમારી આગળ જ્યારે ઘરના પ્રેમની અને કુટુંબરનેહથી વાતો કરવા બેઠી છું; ત્યારે તો હવે હું તમને ખુલ્લા દિલે ધણી વાતો કહીશ. એમાં કેટલીક વાતો તમને બહુ સામાન્ય લાગશે, અને કેટલીક વાતો વિશેષ-તાવાળી લાગશે. છતાં પણ એ બન્ને પ્રકારની વાતો મારી જીવનમાં રસપુરવાનું અને મારી જીવવાની જાગવી રાખવાનું કામ કરે છે, માટે એ બન્ને પ્રકારની વાતો હું તમને કહીશ ‘માગ્યો ત્રાગ્યો ને તાણ્યો તોડ્યો ભભકો કરવો-તેના આનંદ કરતાં મને મારો સાદા જીના છાયલમાં વધારે આનંદ થાય છે’ એ કે મારા વરની સ્થિતિ સાધારણ છે, એટલે મને કોઈ દહાડો લુગડાંધરેણાંમાં મુશ્કેલી લોગવવી પડતી નથી, તેમ બાલાપુલી કરવાનું પણ મને પાલવતું નથી, એટલે હું મધ્યમ સ્થિતિમાં મારો ઘરસંસાર ચલાવ્યા કરી, તેમાંજ આનંદ માનું છું. એટલે ધણી સ્ત્રીઓ જીવેજીવે પ્રસંગે પોતાનાં સગાંસ્નેહી-ઓનાં લુગડાં ધરેણાં માગી લાવીને પહેરે છે, ને બીજાંઓને ખોટો ભભકો બતાવી તેમાં આનંદ સમજે છે, તેવું મારે કરવું પડતું નથી; એટલુંજ નહિ, પણ બહારની માગી લાવેલી ચીજો મને આનંદ આપી શકતી નથી. એક વખત ધણા વરસ ઉપર મારી જેઠાણીએ પોતાની નવી સાડી મને પરાણેપરાણે પહેરાવી હતી, પણ એ પહેરવાથી તો મારા મન ઉપર ઉલટો બોલો થઈ પડ્યો હતો, કારણકે મને તો લાગતું હતું, કે ક્યારે

હું એ સારી ઉતારી નાખું, ને તેને પાછી સોંપી દઉં? એમાં કાંઈ પડી જશે તો ! અને કાંઈ ખરાબ થઈ જશે તો, આખી જીંદગીનું મેહેલું રહી જશે. આવાઆવા વિચારોને લીધે એ પહેર્યા પછી ઉલટો મને બહુ ત્રાસ થયો, માટે હું કહું છું કે માગીત્રાગી વસ્તુઓના આનંદ કરતાં મને મારા ધરની ભાગી ત્રુટી વસ્તુઓથી પણ વધારે આનંદ મળે છે. કારણ મેં તમને કહેલું જ છે કે હું તો સ્વાર્થી છું. માટે જે મારું હોય મારા ધરનું હોય કે મારા કુટુંબના સુખનું હોય, તેજ વાત મને સૌથી સારી લાગે છે. અને એ સિવાયની બીજી બધી બાબતો મારે મન તો બીજા નંબરની છે. કારણકે “ દુનિયાને માટે કાંઈ મારું ધર નથી, પણ મારા ધરને માટે દુનિયા છે.” એમ હું માનું છું ને એવીજ ભાવનાઓને કેળવું છું. એટલે મારાં જીનાં છાયલ મારાં જીનાં હાંડલાં અને મારાં જીનાં સુંથીઆંને સાવ-રણી સુદાં પણ મને આનંદ આપી શકે છે. અને એવી વસ્તુઓમાંથી મને આનંદ મળે છે, તેટલો આનંદ માગ્યોત્રાગ્યો લલકો મારવાથી મને મળતો નથી. અને આવી ભાવનાઓ આપણી ઘણી બહેનોના હૃદયમાં જામી જાય, તો તેઓને કેટલો બધો ક્ષાયહો થઈ જાય ? અને તેઓના જીવનમાં કેટલી બધી મીઠાશ આવી જાય ? એનો ખ્યાલ કરતાં પણ મને તો અત્યાનંદ થાય છે.

(૧૫) ઘણી કુંચીઓનો સુંદર દેખાય તેવો જીમખો ચાંદીની સાંકળામાં કેડે ખોસીને ફરવાથી જે આનંદ થાય, તે કરતાં મારાં રોહીઓને રીઝવવાની કે મારાં કુટુંબીઓને સુખી કરવાની કોઈ કુંચી મળી જાય છે, ત્યારે મને વધારે આનંદ થાય છે. કારણકે મારી જીંદગી મારા કુટુંબના સુખ માટે છે. માટે મારો આનંદ તો મારા કુટુંબને સુખી કરવામાં જ છે. એ સાર કુંચીના જીમખાનો આનંદ ગોતવાને બદલે હું તો મારાં રોહીઓને સુખી રાખવાની કુંચીઓ શોધ્યા કરું છું. તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે એવી કુંચીઓ મને મળ્યાજ કરે છે કારણકે જેવી ભાવનાઓ હોય તેવું ફળ થાય છે. અને મારાં સગાંઓ ખુશી ને સુખી થાય, એટલે તેમનો એ આનંદ મેં

ઉઘોગી જીવન ગાળવાથી જીવવાની બળવાની શકાય છે. ૧૨૧

જોઈને મને પણ અંતરનો આનંદ મળતો જાય છે, અને તેથી મારા શરીરમાં નવી બળક આવતી જાય છે, નવી વિજળી આવતી જાય છે, નવી તંદુરસ્તી મળતી જાય છે અને કામ કરવાનો નવો ઉત્સાહ-ઉમંગ આવતો જાય છે; તેથીજ મારી જીવવાની જળવાયલી રહે છે. માટે રમાયડેન ! હું તમને ખુલા દીલે તદ્દન સાચેસાચી (મેંદરખી નહિ) વાત કહું છું, કે મારા કુટુંબની સેવા કરવા માટે મારે જે ઉઘોગી જીવન ગાળવું પડે છે, તેને લીધેજ મારી જીવવાની જળવાઈ રહેલી છે. માટે હું તો મારી બહેનોને મારી દીકરીઓને મારી ભત્રીજાઓને મારી ભાણેજોને મારી પાડોશીઓને અને મારા સહવાસમાં આવનારી બીજી બધી બહેનપણીઓને બહુ ભાર મૂકીને મૂખ્ય કરીને એજ વાતો શિખવું છું કે, જે તમારે તમારી જીવવાનીને બળવવી હોય, તમારી તંદુરસ્તી સાચવવી હોય, તમારા કુટુંબને સુખી કરવું હોય, અને અંતરનો આનંદ ને સંતોષ મેળવી પ્રભુને રાજી કરવા હોય, ને મોત સુધારવું હોય; તો તમારું ઘર સુધરે અને તમારું કુટુંબ સુખી રહે તેમ કરજો. એજ સ્ત્રીઓની જીંદગીની મોટામાંમોટી, સહેલામાંસહેલી, અને ઉંચામાંઉંચી ફરજ છે, અને એજ એના સ્વભાવને બંધબેસતી બાબત છે. એટલે કુટુંબસ્નેહના લહાવા લેવામાંથી સ્ત્રીઓ એટલો બધો આનંદ મેળવી શકે છે. જે કે બીજાં ધણાં કામોમાંથી ધણી જાતનો આનંદ મેળવી શકાય છે, એમાં કાંઈ શક નથી, પણ એ બધા આનંદ બીજા નંખરના છે; અને કુટુંબસેવામાંથી તથા કુટુંબસ્નેહમાંથી મળતો આનંદ સ્ત્રીઓને માટે સૌથી સરસ પહેલા નંખરનો છે, કારણ કે એ સ્ત્રીઓની પ્રકૃતિનો કુદરતી આનંદ છે, એ સ્ત્રીઓના સ્વભાવનો આનંદ છે; એટલે એ આનંદની બલિહારી હોવાથી તેની બરોબરી બીજા તાણીતુશીને ને મેળવેલા આનંદો-લાચારીથી પરાણે પ્રાપ્ત કરેલા આનંદો, કે સંયોગોથી આવી મળેલા આનંદો થતા નથી; એ કાંઈ કુદરતી આનંદો જેવા થઈ શકે નહીં. માટે જીવવાની બળવાની કુંચીજ એ છે, કે કુટુંબસ્નેહ વધારવો ! કુટુંબસ્નેહ

વધારવો !! કુટુંબસ્નેહ વધારવો !!! એ સિવાય મારે બીજું કંઈપણ કહેવાનું નથી—એમ કહી યશોદાબાઈ ચુપ રહ્યાં.

એ પછી રમાબાઈએ યશોદાબાઈના કુટુંબસ્નેહનાં વખાણ કર્યાં, ત્યારબાદ ગોપિકાબાઈએ યશોદાબાઈને પૂછ્યું કે, તમારી ભત્રીજીનું લગ્ન વાડ કેટલા વરસ ઉપર થયું હતું ? આ તેમને પહેલોજ પુત્ર છે કે ? એ સાંભળીને યશોદાબાઈએ કહ્યું કે:—મારી ભત્રીજી મધુમતીનું લગ્ન ચૌદવરસની હતી, ત્યારે થયું હતું, પણ એ પછી છ મહિનામાં તેનો પતિ પ્લેગમાં ગુજરી ગયો, ત્યાર પછી ત્રણ વર્ષે ગઈ સાલ તેનું પુનર્લગ્ન કર્યું, તે પછી આ છોકરો તેને અવતરેલો છે.

એ સાંભળીને ગોપિકાબાઈ બહુ અજબ થઈ વિચારમાં પડી ગયાં, કારણકે તેમને તો લાગ્યું કે, યશોદાબાઈ જેવી કુટુંબસ્નેહની મહત્તા સમજનારી બાઈ પોતાને ઘેર પોતાની ભત્રીજીનું પુનર્લગ્ન કેમ કરાવે ? એ તેના મનમાં મોટી ગડ-મથલ ચાલી રહી હતી, એ વાતને તે દાબી શકી નહિ, તેથી તેણે કહ્યું કે:—યશોદાબાઈ પુનર્લગ્ન કરવાથી કુટુંબસ્નેહ ઓછો થઈ જાય છે, અને લગ્નનું બંધારણ ઢીલું પડી જાય છે, એમ દાણાએ સારા સારા માણસોનું માનવું છે, તેથી પુનર્લગ્નની જરૂર સમજ્યા છતાંપિ તેઓ એ બે કારણને લીધે પુનર્લગ્નની વિરૂદ્ધમાં રહે છે; અને તમે તો કુટુંબસ્નેહનાં આદર્શ—નમુના રૂપ છો, છતાં પણ તમે તમારી ભત્રીજીનું પુનર્લગ્ન કેમ કર્યું ? એ વાત મને સમજાતી નથી, માટે એનો ખુલાસો કરો તો સાફ.

ત્યારે યશોદાબાઈએ કહ્યું કે:—હું કુટુંબસ્નેહની મહત્તા સમજું છું, માટેજ એ સ્નેહને ખીલવવા ખાતરજ અને એ સેવાનું સુખ આપવા માટેજ મેં મારી વસંતનું પુનર્લગ્ન કરાવેલું છે. કારણ કે મારા પોતાના જીવન ઉપરથી હું જોઈ શકું છું, કે સ્ત્રીઓનું જીવન પ્રેમમય છે, અને કુટુંબસેવા માટેજ સ્ત્રીઓનો અવતાર છે. એ વાત જ્યારે તેઓના હાથમાંથી જાય, ત્યારે તેઓનું જીવન રસવગરનું શીકું—મોળું થઈ પડે છે. અને યાદ રાખજો કે જેટલી જાતના અધર્મ કે પાપ થાય છે, તે બધાં રસવગરનું જીવન ગાળવાને લીધેજ થાય છે. કા-

રણકે જ્યારે જીવંતમાંથી રસ ચાલ્યો જાય, ત્યારે જીવે નવો રસ મેળવવાસાથે સ્વાભાવિકતા તરફ વળવાની ઇચ્છા થાય છે. અને પોતાના કુદરતી સ્વભાવ પ્રમાણેની સ્વાભાવિકતાનો માર્ગ ન મળે, તો પછી અંતે લાચારીથી માણસો અવળે રસ્તે ચલી જાય છે, કારણકે તેઓને આનંદ જોઈએ છે. એ આનંદ તેઓને સ્વાભાવિક રીતે ન લેવા ધો, તો તેઓ કૃત્રિમ રીતે ખોટે રસ્તે આનંદ મેળવવા ચાહે છે, અને તેમ કરવા જતાં તેનાથી ફરજિયાત રીતે પાપ પણ થઈ જાય છે. આવી સ્થિતિમાં આપણી બહેનોને મૂકીએ, એ કંઈ ઠીક કહેવાય નહિ, માટે એ કરતાં તો સ્ત્રીઓને સ્વાભાવિક પ્રેમધર્મમાં રાખવી અને કુટુંબસ્નેહમાં જોડી દેવી, એ મને વધારે ઠીક લાગે છે, માટે મેં મારી વસંતને પુનર્જન કરાવેલ છે. તે તો એ વખતે લોકાચાર સામે જોઈને ના પાડતી હતી અને કહેતી હતી, કે મારા નસીબમાં સુખ હોત, તો મારો યુવાન વર શા માટે આમ ગુજરી જાય ! પણ મેં તેને સમજાવીને કહ્યું કે—બહેન ! એ તારા વિચારો હજી કાચા છે, તને વાગેલા ધાનું દુઃખ તારા મનમાં રહેલું છે, માટે તું હાલ ના પાડે છે, પણ થોડા વખત પછી તારી સ્થિતિ બદલાશે ત્યારે તારી વૃત્તિ એવી ને એવી રહી શકશે નહિ; માટે ડાહી થઈ હમણાથીજ એક ખીલે બંધાઈ જવું એ સારી વાત છે. અને હવે તો તે પણ કબુલ કરે છે, કે કાકી તમે મારી જીવંતી સુધારી છે, નહિ તો હું રોઈ રોઈને દુઃખી થઈ જઈ કદાચ પાપમાં પડીને મરી પણ જાત, એમાંથી બચાવી તમે મને નવો અવતાર આપ્યો છે—એમ કહું તો ચાલે. આવી રીતે હવે તેને લાગે છે, અને એથી મને મારી મહેનત સફળ થએલી જોઈને તથા મારી દીકરીનું દુઃખ જઈ સુખ થયેલું જોઈને ઘણો આનંદ થાય છે.

ગોપિકાબાઈ મારી દીકરી દુઃખી રહે, મારી દીકરી આંસુ પાડતી રહે, મારી દીકરી અસંતોષી રહે અને મારી દીકરી હમેશાં એક પ્રકારે જીખીને જીખી રહે, ને નિસાસા નાંખ્યાજ કરે; તે હું જોયા કરું એ મારો કુટુંબસ્નેહ કહેવાય કે હું તેને ઠેકાણે પાડીને સુખી થએલી જોઉં, એ મારો કુટુંબસ્નેહ

કહેવાય ! મારી હાંડગીનો હેતુજ એ છે કે, મારા કુટુંબનું સુખ વધારવું, અને તેમ છતાં મારી ભત્રીજી આખી હાંડગી સુધી દુઃખી રહે, આંસુ પાડયા કરે ને નિસાસા નાંખતી રહતી રહે, તો મારા કુટુંબને સુખી કરવાનો મારો હેતુ પૂર્ણ થયેલો કેમ ગણાય ? હવે મારી વસંત પોતાના બાળકને બેઠેને કેવી રાજી થાય છે ! અને પોતાના વર જોડે ફરવા જાય છે, ત્યારે કેવી ખુશી થાય છે ! એ ચિત્રો તમે જોયાં છે ! ચંદન બહેન ! જરા બહેનનો પહેલાનો ફોટો તો લાવો ! એટલે ચંદનબહેન ફોટો લઈ આવી, તે ફોટો તેણે સાંને બતાવ્યો, અને વિધવા અવસ્થાનો એક ફોટો હતો, તે પણ સાથેસાથે બતાવ્યો, અને એ બન્ને સ્થિતિમાં કેટલો બધો તફાવત છે, એ વાત બરાબર સમજાવીને યશોદાબાઈએ કહ્યું કે:—હવે મને કહો, કે જે સ્ત્રીઓની અંદર કુટુંબપ્રેમ હોય, અને જે સ્ત્રીએ પોતાના કુટુંબના સુખ માટેજ અવતાર લીધેલો હોય, તથા જેને પહેલું પોતાનું કુટુંબસુખ અને પછી દુનિયા, એવો જેનો સિદ્ધાંત હોય; તે સ્ત્રી પોતાની ઠીકરીને આખી હાંડગી સુધી રાતી રાખવાનું કામ સ્વીકારે, કે તે સુખી થાય એવા ઉપાયો આશરે ? બોલો ! એ બેમાંથી તે શું કરે ? હવે મને કહો, કે મારે માટે ઉત્તમ રસ્તો કયો ? મારી ભત્રીજીને ખુશામાં બેસી આંસુ સારતી જોયા કરવી તે ? કે એને એના વર અને એનાં છોકરાંઓ સાથે આનંદ કલ્લોલ કરતી જોવી તે ? મને તો તેને આનંદ કરતી જોવી એ રસ્તો જ સારો—ઉત્તમ લાગે છે, માટે એટો મારે તેનું પુનર્જન કરાવેલું છે, અને હું જોઉં પણ છું કે એથી તેનો આત્મા સંતુષ્ટ થયો છે. તેનું આ સુખ જોઈને હું પણ સુખી થાઉં છું, મારા કુટુંબને સુખી કરવાને ખાતરજ મેં તો મારી ભત્રીજીનું પુનર્જન કરેલું છે.

ગોપિકાબાઈ આપણે બધાં પવિત્રતાથી વધવ્ય પાળવાની અને પુનર્જન ન કરવાની વાતો કરીએ એ ઠીક છે. પણ એવી અલેલટપુપણે વાતો કરવી એ જુદી વાત છે, અને સમજણ-પૂર્વક વાતો કરવી એ જુદી વાત છે. પ્રકૃતિના નિયમો સમજીને વાતો કરવી, જનસ્વભાવ સમજીને વાતો કરવી, અને

શ્રીઓના હૃદયનું હાર્દ-રહસ્ય સમજીને વાતો કરવી, એ જીવી વાત છે; અને લોકાચારના રિવાજોને ખાતર ઘણો વખત થયાં ચાલતી આવેલી વાતો 'કરવી, એ જીવી વાત છે. આપણે પ્રજ્ઞાચર્યવ્રત અને પતિવ્રતની બહુ મોટી મોટી વાતો તો ઘણી જાંભળીએ છીએ, પણ શિવ, પ્રજ્ઞા અને વિષ્ણુ જેવા મહા-શ્રમર્થથી તો પ્રજ્ઞાચર્ય પાળી શકાયું નથી, એવું પુરાણોમાં કહેલું છે તે તમે સૌ જાણો છો; એટલે અત્રે એવું વધારે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી. એવો જગવાન હતા, એમ માનીને કદાચ તેમની વાત જવા દેવી હોય, તો દેવોની સામે જીઓ, દેવોના રાજા ઈંદ્રથી પણ પ્રજ્ઞાચર્ય પાળી શકાયું નથી, તેઓએ પણ ગૌતમપત્ની અહલ્યા ઉપર કુદૃષ્ટિ કરી હતી. અને બીજા ઘણાએ દેવો પણ પ્રજ્ઞાચર્ય પાળી શક્યા નથી, એ વાત આપણે પુરાણોથી જાણીએ છીએ. એ પછી જંગલમાં રહેનારા ને કંદમૂળ તથા ફળકુલ ખાનારા ઋષિમુનિઓની સામે પણ જીઓ ! તો પારાશર વગેરે ઋષિઓ પણ પ્રજ્ઞાચર્ય પાળી શક્યા નથી. ત્યારે હાલના મોજશોખના વખતમાં, હાલના પ્રવૃત્તિના યુગમાં, હાલના છુટાપણના જમાનામાં, અને હાલના નવીનવી જાતના કાયદાઓના કાળમાં, આપણી જીવાન વહુ દીકરીઓ પ્રજ્ઞાચર્ય પાળી શકે, સત્ય પ્રજ્ઞાચર્ય પાળી શકે, મન વચન અને કર્મનું પ્રજ્ઞાચર્ય પાળી શકે; એ શું બનવાનું છે ? મને તો લાગે છે કે એ કદિ પણ બનવાનું નથી. હઠ કરીને કે દુરાચલ કરીને કદિ કોઈ શરીરને બચાવવાનું જરાતરા પ્રજ્ઞાચર્ય પાળે એ જીવી વાત છે, પણ એવું એક અંગી જરાક જેટલું પ્રજ્ઞાચર્ય પાળ્યાથી કાંઈ ખરું ફળ મળતું નથી, કારણકે શરીરથી કદિ બચાય, પણ મનથી, બુદ્ધિથી, ઈચ્છાથી, વાણીથી અને અંતરના ભાવથી બચી શકાતું નથી. એટલે એ બધી વસ્તુઓની આગળ એ-કલા શરીરથી બચવાની કિંમત કાંઈ બહુ મોટી નથી. અને તેમ છતાં એવા અધુરા પ્રજ્ઞાચર્ય માટે આખી જીંદગી સુધી આપણી જીવાન વિધવા વહુ દીકરીઓને રોતી રાખવી, અને તેઓને કઠંગા સંજોગોમાં મૂકવી તથા તેઓને પાપ કરવાની ઇચ્છા થાય એવા સંજોગોમાં મૂકવી, તે કરતાં મને તો તેઓનું

પુનર્લગ્ન કરવું એ વધારે ઠીક લાગે છે. મારો કુટુંબસ્નેહ તો મને કહે છે, કે મારી વસંતને સુખી કરવા માટે મારે તેનું પુનર્લગ્ન કરવું જોઈએ. તેથી મેં પાસે રહીને તથા આશ્રહ કરીને તેનું પુનર્લગ્ન કરાવેલું છે.

ગોપિકાબાઈ ! એ વાત ખરી છે, કે સ્ત્રીઓને મન વાળવા માટે પુનર્લગ્ન સિવાય બીજાં પણ કેટલાક રસ્તાઓ છે. જેમકે પરમાર્થનાં કામોમાં લાગી જવું, અગર લક્ષિતા કામમાં લાગી જવું; પણ યાદ રાખજો કે એ સ્ત્રીસ્વભાવના સ્વાભાવિક રસ્તાઓ નથી, એ તો લાચારીના ઉપાય છે. સ્ત્રીઓની પ્રકૃતિ પોતાની મેળે અંદરથી માગે, તેવા એ ઉપાયો નથી. કારણકે સ્ત્રીઓની પ્રકૃતિ તો પોકારીને પતિપ્રેમજ માગે છે, કુટુંબસ્નેહજ માગે છે, એ સિવાયની બીજી જે કંઈ વસ્તુઓ કે બાબતો તેઓને જોઈએ છે, તેનો નંબર ઉતરતો છે; અને બીજું જે કંઈ જોઈતું હોય, તો તે પોતાના પ્રેમને પુષ્ટ કરવા માટેજ જોઈએ છે. કારણકે સ્ત્રીઓ પ્રેમનો અવતાર છે, અને જગતમાં પ્રેમ વધારવા માટેજ સ્ત્રીઓનો જન્મ છે, એટલે પ્રેમ સિવાય તેઓને કદાપિ તૃપ્તિ મળી શકેજ નહિ. માટે મારી લત્રીજ પ્રેમીલી જીંદગી ગાળી શકે, પ્રેમનો આનંદ લઈ શકે, અને તેને જોઈજોઈને મારું કુટુંબ સુખી થઈ શકે, તે સારું મેં તેનું પુનર્લગ્ન કરાવેલું છે. કંઈ કુટુંબસ્નેહ ઓછો થાય, અગર લગ્નનું બંધારણ ઢીલું પડે, તે સારું કંઈ મેં તેનું પુનર્લગ્ન કરાવેલું નથી; પણ મારા કુટુંબસુખને ખાતરજ મેં તેનું પુનર્લગ્ન કરાવેલું છે. માટે મારા આ વિચારોમાં જો કંઈ ભુલ થતી હોય, તો મને સમજાવજો, એટલે હું ખુલાસો કરવા અગર મારા વિચારો બદલવાને તૈયાર છું. પણ ગોપિકાબાઈ કે રમાબાઈ કેઈ તેનો ખુલાસો કરી શક્યાં નહિ, એટલે એ વાત એટલેથીજ અટકી ગઈ. એ પછી મીઠાઈ તથા દૂધ અને માનસોપારી લઈ સૌ રવાનાં થયાં.



## ૮. સૌન્દર્ય જળવવાના ઉપાયો કરવાથી જીવાની જળવાઈ રહે છે.

રાણી રૂપવંતીનું રૂપ અનુપમ હતું. સ્ત્રીઓની અંદર તે રૂપનો ભંડાર ને ઉત્તમ નમુનો હતી. વંશપરંપરાની ખાનદાની અને ઘણી જાતની અનુકૂળતાઓ તેના રૂપને ખીલવવામાં મદદ કરતી હતી. રાજકુટુંબોમાં કોઈકોઈ ઠેકાણે જે અપ્રતિમ અદ્ભુત સૌન્દર્યના નમુનાઓ નજરે પડે છે, તે માંહેલી રાણી રૂપવંતી હતી. એના ચહેરામાં એટલી બધી નમણાઈ હતી, અને તેના શરીરના ઘાટઘટપમાં એટલી બધી સૌન્દર્યની સરખાઈ હતી, કે એ જોઈને કોઈપણ માણસને અજાયબી લાગ્યા વિના તથા આકર્ષણ થયા વિના રહે નહિ. દુનીયામાં કોઈ કોઈ વખત પરમકૃપાળુ પરમાત્મા સૌન્દર્યનો અંખાર-દગલો ઉતારે છે. સૌન્દર્યનો ભંડાર ઉતારે છે અને સૌન્દર્યનો જીવતો જાગતો પ્રત્યક્ષ નમુનો ઉતારે છે; તે માંહેલી રાણી રૂપવંતી એક હતી.

રાણી રૂપવંતીના જુદા જુદા અવયવોના સૌન્દર્યનું વર્ણન કરવાનું કાંઈ આપણાથી બની શકે તેમ નથી. એ માટે તો કાદમ્બરીના સૌન્દર્યનું વર્ણન કરવા માટે કવિ બાણ જોઈએ, શાકુન્તલાના સૌન્દર્યનું વર્ણન કરવા માટે કવિ કાલિદાસ જોઈએ, અને દમયન્તીના સૌન્દર્યનું વર્ણન કરવા માટે કવિ પ્રેમાનંદ જોઈએ; તેમ રાણી રૂપવંતીના પતું વર્ણન કરવા માટે કોઈ ખાસ અદ્ભુત શક્તિવાળો રસિક કવિ જોઈએ. એવો કોઈ કવિ આપણને મળી જાય, તોજ તેના રૂપનો ખરો ખ્યાલ આપણને આવી શકે, પણ આજના વખતમાં તો એવો કવિ મળવો મુશ્કેલ છે, માટે હંકામાં એટલુંજ કહેવાનું કે રાણી રૂપવંતીનું રૂપ અનુપમ હતું.

રાણી રૂપવંતીને પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ અદ્ભુત રૂપ આપ્યું હતું એટલુંજ નહિ, પણ ઘણાં વર્ષો સુધી તેનું એ રૂપ જળવાઈ પણ રહ્યું હતું. સાધારણ રીતે ૩૫ વર્ષની ઉંમર પછી ઘણી સ્ત્રીઓનું રૂપ ઓછું થવા લાગે છે, ને ઘડપણનાં

ચિન્હો દેખાવા લાગે છે, પણ પોતાની ૪૫ વર્ષની ઉંમરે પણ હજી જાણે રાણી ૩૫ વર્ષની ૨૫ વર્ષની ઉંમરની લરજીવાન થી-વના હોય, તેવી સુંદર ને જીવાન દેખાતી હતી. એ એઈને તેને મળવા જનારી ખીલ રાણીઓ તથા શેઠાણીઓ તો અજબ થતી હતી, અને કોઈ કોઈ તો તેને પૂછ્યા વિના રહી શંકતાં નહિ કે રાણી સાહેબ ! આપનું ૩૫ આવું જાળવાયેલું રહે છે, તેનું કારણ શું ? ત્યારે તે કહેતી કે, સૌન્દર્યને જાળવવા-થી જીવાની જાળવાયેલી રહે છે. પણ આ વાત ઘણી સ્ત્રીઓને ગળે ઉતરતી નહિ, એટલે તેઓ એમ કહેતી કે, રાણી ૩૫-વર્ષનીને ઘણી જાતનું બહુ સુખ છે, માટે તેની જીવાની જાળવાયેલી રહે છે. કોઈ એમ કહેતી કે, એને શરીરની લેણા દેવી છે, માટે એનું ૩૫ એવું ને એવું રહે છે. ગરીબ સ્ત્રીઓ એમ કહેતી કે, એને ખાવાપીવાની સગવડ ને કોઈ જાતની પ્રીકર નહિ તેથી તેનું ૩૫ એવું ને એવું રહી શકે છે. કોઈ એમ કહેતી કે, રાણી ૩૫ વર્ષની પોતાનું ૩૫ વધારવાની દવાઓ ખાધા કરે છે તેથી તેનું ૩૫ કાયમ રહે છે. અને કોઈ એમ કહેતી કે એની ઉપર ભગવાનની કૃપા છે તેથી તે ૩૫ થઈ રહે છે. આવી આવી લોકોમાં ઘણી ઘણી વાતો થયા કરતી હતી, અને એ બધી વાતો સાંભળીને રાણી ૩૫ વર્ષની મોઢું મલકાવ્યા કરતી હતી, પણ મનમાંથી એમ સમજતી હતી કે, જીવા-નીને જાળવવાની કળા તો કાંઈક જુદીજ છે. એ પછી એક વખત રાણી ૩૫ વર્ષની વર્ષગાંઠ હતી તથા એજ વખતે તેના કુંવરનાં લગ્ન હતાં, તેથી તેને ત્યાં પરદેશનાં પણ ઘણાં મહે-માનો આવેલાં હતાં. તે વખતે રાણી ૩૫ વર્ષનીને મુખારકબાદી આપવા માટે રાજકુટુંબની તથા ખીલ શેઠશાહુકારોની સંક-હો સ્ત્રીઓ આવેલો હતી, તે સહજે રાણી ૩૫ વર્ષનીને પોતપો-તાની તરફથી લેટો ધરી અને રાણી ૩૫ વર્ષનીએ પણ સૌનો સારી રીતે આદરસત્કાર કર્યો તથા સૌની યોગ્યતા પ્રમાણે બક્ષીસો પણ આપી. એ પછી નગરશેઠનાં શેઠાણીઓ રાણી ૩૫ વર્ષનીને કહ્યું કે:—આજે આપની સુકતાલીસ-૪૭મી વરસ-ગાંઠ છે, છતાં પણ આપનું સાંદર્ભ એવું ને એવું રહ્યું છે,

સૌંદર્ય જાળવવાના ઉપાયોથી જીવાની જાળવાય છે. ૧૨૯

અને આપની જીવાની બહુજ સારી રીતે જાળવાઈ રહી છે, તેનું કારણ શું છે? એ અમને સમજાવવાની કૃપા કરો. જી-ઓને! મારાં લગ્ન આપના આશ્રય નીચેજ થયાં હતાં, એ હજી જાણે કાલ સવારની વાત હોય તેમ મને લાગે છે. મને યાદ છે કે, મારા પિતાજી સ્વર્ગવાસી થયા ત્યારે મારી ભલામણ રાણાસાહેબને કરી હતી, તેથી મારાં લગ્ન વખતે બધી ધામ-ધુમ આપના મારફતેજ થઈ હતી. કારણકે અમે સાત પેઢી થયાં આપના રાજ્યનું અગ્ર ખાઈને મોટાં થયાં છીએ, અને અમારા બાપદાદાઓએ આપના બાપદાદાઓની નોકરીમાં જીવન ગાળેલાં છે, એટલે આપણો સંબંધ વંશપરંપરાનો છે. તેથી મારાં લગ્ન વખતે આપ પધારેલાં હતા, અને મારી માને આપની તરફથી ઘણી મદદ મળી હતી. એ વાતને આજે બાવીસ વરસ થઈ ગયાં છે, પણ એ છેલ્લાં બાવીસ વરસમાં હું તો અરધી ઘરડી થઈ ગઈ છું. ઈશ્વરકૃપાથી મારે ત્યાં પણ કોઈ જાતની ખોટ નથી, જોઈએ તેટલું ધન છે, ઘણીનો પ્રેમ છે, છોકરાંછૈયાંનું સુખ છે, અને ગળત્ર પ્રમાણે લાંબો હાથ કરવાનું પણ બની શકે છે, છતાં પણ મારી પાંત્રીસ વરસની ઉંમરે હું અરધી ઘરડી થઈ ગઈ છું. આપના રંગમહેલની સી-ડી ચઢતાં તો હું થાકી જાઉં છું, તેથી અહીં આપની પાસે આવવાની વારેવારે મનમાંથી ઇચ્છા થવા છતાં પણ હું આવી શકતી નથી. ૩૫ વર્ષની ઉંમરમાંજ મારા તો આવા હાલ થઈ ગયા, અને આપની સુડતાલીસમી વરસગાંઠ છે, છતાં પણ જાણે પચીસ વરસની ઉંમરનાં હો, તેવાં આપ જીવાન ને ખૂબ સુરત દેખાઓછા તેનું કારણ શું? એ સમજાવવાની કૃપા કરો, આજે એ માટે બહુ અગત્ય તક છે. આટલી બધી બાઈ-ઓને એ લાલ મળી જશે, માટે આજે તો એ લેઠ ખુલ્લો કરવાની કૃપા જરૂર કરો.

ત્યારે રાણી રૂપવંતીએ કહ્યું કે:- શેઠાણીજી, એમાં લેઠ જેવું કે છુપાવવા જેવું કંઈજ નથી. હું તો માત્ર એટલુંજ જાણું છું કે, મારા સૌંદર્યને જાળવવા માટે હું અતિશય કાળજી રાખું છું, અને સૌંદર્યને જાળવવાના જે જે કુદરતી નિયમો

છે તે પાળું છું, તેથી મારી જીવાની જાળવાઈ રહે છે. જેમ કે, જ્યારે મને કોઈ જાતનાં ફુલ કે અત્તર સુંધવાની મરજી થાય, ત્યારે હું વિચાર કરું છું કે, એ સુગંધની મારી પ્રકૃતિ ઉપર અને મારા સૌંદર્ય ઉપર શી અસર થશે? અને તેમાં મને લાગે કે, એ ફુલ સુંધવાથી કે એ અત્તર વાપરવાથી મારું સૌંદર્ય જાળવાઈ રહેશે, તો હું તે ચીજ વાપરું છું. મને ખબર પડે કે, એ ચીજ વાપરવાથી તો સૌંદર્યને નુકસાન થાય તેમ છે, તો હું કદી પણ તેનો ઉપયોગ કરું નહિ, ભલે તે ગમે તેવી સારી ચીજ હોય, તો પણ શું થયું? ગમે તેવી રૂડી સોના જેવી વસ્તુથી પણ મારા સૌંદર્યને હાનિ થાય તેમ હોય, તો એ વસ્તુને હું તણ દીધા વિના રહું નહિ. જેમકે કેટલીક જાતનાં ફુલોના હાર પહેરી રાખવાથી શરદી લાગે છે, અને ગળાની અવાજની નસો ઉપર તેની ખરાબ અસર થાય છે તેથી અવાજ બેસી જાય છે. હવે જો મને એમ ખબર પડે કે, ગુલછડીના ફુલોના હાર પહેરવાથી અવાજ ઉપર માઠી અસર થાય છે, તો હું એ હાર પહેરું નહિ. જો કે મને એ ફુલ બહુ ગમે છે, અને તેની સુગંધી લેવાનું વારેવારે મન પણ થઈ જાય છે, છતાં પણ મારા અવાજનું સૌંદર્ય ઓછું થાય એ મને કેમ પાલવે? માટે મને ગમતા હોય છતાં પણ એવા હાર હું ઝાઝીવાર પહેરું નહિ,

કેટલીક જાતનાં અત્તરો બહુજ તિક્ષ્ણ વાસવાળાં જલદ હોય છે, અને અતિશય ખુશબોદાર હોય છે, તેથી તેની બહેકબહેકમાં અંજાઈ જઈને મોટા ઘરની ઘણી સ્ત્રીઓ એવાં બહુ તેજ અત્તરો વાપરે છે, પણ મને તો અમારા વૈધરાજે કહેલું છે કે, બહુ તેજ અત્તરો વાપરવાથી આગળ જતાં સુંધવાની શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે, અને બહુ તેજ અત્તરો વાપરવાથી લાગણીઓ ઉશકેરાયલી રહે છે, તેથી મગજ ઉપર એક પ્રકારનો વધારે પડતો બોલો પડે છે, અને તેમાંથી આગળ જતાં ધીમેધીમે સૌંદર્યને નુકસાન થાય છે. માટે હું એવાં તેજ અત્તરો વાપરતી નથી, એટલે મારું સૌંદર્ય જાળવાઈ રહે છે. પણ હું જોઉં છું કે બીજી ઘણી સ્ત્રીઓ ને

શેઠાણીઓ એ પ્રમાણે વરતી શક્તી નથી. તેઓ તો માત્ર ઉંચી જાતનાં અત્તરની સામેજ જીએ છે! અને પોતાના અત્તરનાં વખાણ કેમ થાય-એટલીજ ભાવના રાખે છે. અથવા તો પોતાને જે ચીજ બહુ ગમતી હોય તેજ વાપર્યા કરે છે. પણ એ વસ્તુની પોતાના સૈંદર્ય ઉપર શી અસર થાય છે? તેની તો તેઓને કલ્પના સરખી પણ હોતી નથી, તેથી તેઓનું રૂપ બગડે છે અને મારું રૂપ જળવાયલું રહે છે.

હાલના વખતમાં કેટલીક જાતનાં નવાં નવાં તેલો નીકળેલાં છે તે તેલો ઘણી સ્ત્રીઓ વાપરે છે. કારણ કે એ તેલોમાં એક જાતની કાંઈક ખાસ સુગંધી હોય છે, એ તેલોમાં રંગોની મેળવણી હોય છે, અને એ તેલો ઉડી જાય તેવાં હોય છે, એટલે કપડાંમાં તેના કાઢ પડતા નથી, તેથી એવાં તેલો ઘણી શેઠાણીઓ ને ઘણી રાણીઓ બહુ પસંદ કરે છે, પણ મને અમારા વૈધરાજે તો શીખવેલું છે કે, એવાં તેલો વાપરવાથી માથાના વાળ જીવાનીમાંજ ઘોળા-ઉજળા થઈ જાય છે. કારણ કે એ તેલોમાં ગરમીનાં તત્વો ઘણાં વધારે હોય છે, અને તેમાં વાળને નુકસાન કરે તેવા રંગો મેળવેલા હોય છે. તેથી થોડા દિવસ એ તેલો વાપરવાં સારાં લાગે, પણ અંતે તેથી સફેદ વાળ બની જાય છે, એટલે જીવાનીમાંજ ઘડપણ આવ્યા જેવું થાય છે. માટે હું તો એવાં તેલો વાપરતીજ નથી. કારણ કે મારા સૈંદર્યને નુકસાન થાય એવી ચીજો હું શા માટે વાપરું? આવી રીતે દરેક બાબતમાં હું મારા સૈંદર્યને જાળવું છું, તેથી મારી જીવાની જળવાયલી રહે છે.

કેટલીક જાતના સાબુઓ ઘણાજ સરસ દેખાય છે, સુગંધી-વાળા હોય છે, અને તેથી ચામડી સુંવાળી થઈ જાય છે, એવું જાહેરખબરમાં લખેલું હોય છે; તેથી અજાણ જાણે લોકો એવી ચીજોની પાછળ લાગે છે અને એવા સાબુ વાપરે છે, પણ એથી પરિણામે ચામડીને નુકસાન થાય છે. કારણ કે બધી જાતના સાબુઓમાં એકસ જાતના ક્ષાર હોય છે, એટલે એ ક્ષાર ચામડીને આગળ જતાં નુકસાન કર્યા વગર રહે નહિ. છતાં પણ ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાનું રૂપ વધારવા માટે દરરોજ

દિવસમાં પાંચ સાત વખત સાળુથી પોતાનું મોઢું ધોયા કરે છે, અને નહાવામાં પણ જેમ અને તેમ વધારેમાં વધારે સાળુ વાપર્યા કરે છે, અને મનમાંથી પાછાં એમ પુલાયા કરે છે કે અમે આટલો બધો સાળુ વાપરીએ છીએ; સાળુ વાપરીને તેઓ રાજ થાય છે! પણ એ સાળુની તંદુરસ્તી ઉપર શી માઠી અસર થાય છે? એનો તો તેઓને સ્વપ્ને ખ્યાલ હોતો નથી.

અમારે ત્યાં એક સ્વામીજી મહારાજ પધાર્યા હતા, તેમણે એક વખત મને કહ્યું હતું કે—બેટી! તું શ્રીકર કર્યા કરીશ તો તારું રૂપ જતું રહેશે, અને યાદ રાખ કે પરમકૃપાળુ પર-માત્માએ કૃપા કરી તને જે અનુપમ રૂપ આપેલું છે, તે રૂપ કાંઈ એમ ગુમાવી દેવા જેવી વસ્તુ નથી. એ મહાત્માને આમ કહેવાનો પ્રસંગ આવ્યો તેનું કારણ એ હતું કે, એક બા-નગી વાતથી તે વખતે મારું મન ઘણું દુખાયું હતું, તેથી હું રોતી હતી, અને એ વાતની ઘણી ફીકર કર્યા કરતી હતી. ત્યારે તેમણે કહ્યું કે, બેટી! તું શ્રીકર કરીશ તો તારું રૂપ જતું રહેશે, અને રોયા કરીશ તો તારી આંખોના તેજને નુકશાન થશે. હવે તું કહે કે, તારી શ્રીકરની બાબત તારી આંખના તેજ કરતાં વધારે કીંમતી છે? તારી આંખો કરતાં એ બાબત વધારે કીંમતી હોય તો ભલે તું રડયા કર, એમાં મને કાંઈ અડચણ નથી, પણ જો એ વસ્તુ નાની હોય અને તારી આંખોના તેજની કીંમત તને વધારે લાગતી હોય, તો તારે નહિ રોવું જોઈએ.

શેઠાણીજી! મહારાજની આ વાત સાંભળી મારી આંખો ઉઘડી ગઈ. કારણ કે હું જે બાબત માટે રોતી હતી તે બા-બત તો સાવ નજીવી હતી, પણ સ્ત્રીઓના સ્વભાવ પ્રમાણે સહજ રોવું આવી ગયું હતું, અને પાપણમાં પાણી રાખવા-ની ટેવ પાડી દઈ છીએ તેને લીધે આંખમાંથી આંસુઓ આદયાં જતાં હતાં, બાકી એમાં કાંઈ એવી મુશ્કેલી વાત નહોતી. સ્થોને! હું તમને કહીજ દઉં, રાજાજી બહાર ગામ જવાના હતા, તે કહ્યું કે મને પણ સાથે તેડી જાઓ. તેમણે કહ્યું કે, હમણાં તેડી જવાનો બેગ નથી, તેથી હું રોતી હતી. આ

વાત ઘણા વરસો ઉપરની છે, મારાં લગ્ન થયાં તે વખતની છે. એ પછી ઇશ્વરની કૃપાથી હવે હું એવી ખાળતોમાં રેતી નથી, કારણ કે છાંદગી કેવી અમૂલ્ય વસ્તુ છે? એ હવે મને સારી પેઠે સમજાઈ ગયું છે, અને જીવાની જળવવાની કેટલી બધી જરૂર છે? એ વાત પણ મને બહુ સારી રીતે સમજાઈ છે. તેમજ સૌંદર્ય એ કેવી અજબ જેવી ઉમદા વસ્તુ છે, તે પણ મને પૂરેપૂરું સમજાયું છે. માટે મારી આંખોનું તેજ ઘટે તેવી રીતે હું રેતી નથી, અને મારા મનનું સત્ત્વ હરાઈ જાય તેવી ખોટીખોટી નાનીનાની શીકરો હું હવે કરતીજ નથી. તેથી માફ રૂપ જળવાયલું રહે છે. અને રૂપનો સંબંધ સૌંદર્યની સાથે છે, તેથી રૂપ જળવાય એટલે તેની સાથે જીવાની પણ જળવાયલીજ રહે છે.

એક વખત મારી એક ઢાસીને મળવા તેની એક સગી આવી હતી, એ બાઈ બહુ કઠંગી બેડાળ-કુબડી હતી અને તે પોતાની ખુંધ ઉંચી કરીને ચાલતી હતી એટલુંજ નહિ, પણ ચાલતી વખતે તેનો એક હોઠ વાંકો થતો હતો અને એક આંખ ખેંચાતી હતી. તેનો એ દેખાવ જોઈને મને તો બહુ હસવું આવ્યું, અને તે ગયા પછી મારી ઢાસીના દેખતાં હું તેના ચાળા પાડવા લાગી, અને એ પ્રમાણે ખુંધ ઉંચી-નીચી કરવા લાગી તથા હોઠ અને આંખ મરડવા લાગી. એ વખતે ત્યાં એક પંડિતાણી બેઠાં હતાં, તેમણે મને કહ્યું કે, રાણીસાહેબ મને માફ કરજો. પણ હું આપનું અન્ન ખાઉં છું અને આપ જ્યારેત્યારે મારી ઉપર મહેરબાનીનો વરસાદ વરસાવ્યા કરો છો, માટે મને કહેવાની રજા આપે કે, તમો કેઈના ચાળા પાડશો, તો ધીમેધીમે તમારા ચહેરા ઉપર પણ એવી જાતની, ચાળાની કરચલી પડી જશે, અને પ્રભુએ તમને જે બેહદ સૌંદર્ય આપેલું છે તે ઝાંખું પડી જશે. તમારા સૌંદર્યને જળવવા માટે તો તમારે બહુજ સંભાળ રાખવી જોઈએ.

એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે— શું એમ જરા ગમત ક્યાંથી સૌંદર્ય બગડી જશે? એતો બહુ નવાઈ જેવી વાત છે. ત્યારે તે પંડિતાબાઈએ કહ્યું કે:—રાણીસાહેબ, આપણા

શરીરની રચના એવા પ્રકારની છે કે, તેને આપણે જેવો ઘાટ આપવા માગીએ તેવો ઘાટ આપી શકીએ, અને આપણે જે જાતના આળાચસકા કરીએ, કે જે જાતના હાવભાવ રાખીએ, તે પ્રમાણેના આપણા શરીરમાં ફેરફારો થયા કરે છે, અને એ ફેરફારો એટલા બધા સૂક્ષ્મપણે થાય છે, તથા એટલા બધા અજાણતાં થાય છે કે એ સંબંધી આપણે તુરતમાં તો કંઈ વધારે જાણી શકતાં નથી, પણ આગળ જતાં તેની અસરો જણાયા વિના રહેતી નથી. માટે જેઓએ પોતાની જીવની જાળવવી હોય, પોતાના સૌંદર્યને જાળવવું હોય, તેમણે તો આવી બાબતોમાં ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ. કારણ કે જેમ ટીપેટીપે સરોવર ભરાય છે, અને કાંકરેકાંકરે પાળ બંધાય છે; તેમજ સૌંદર્ય પણ જીદા જીદા પ્રસંગોમાંથી જીદે જીદે રસ્તે આવતું જાય છે, અને એજ પ્રમાણે જીદેજીદે બારણેથી થોડું થોડું નીકળતું જાય છે. કારણ કે સૌંદર્ય કંઈ કોઈ એકજ ચીજને આધારે રહેલું નથી પણ અનેક પ્રસંગો તથા બધા અવયવોની સંપૂર્ણતામાં સૌંદર્ય રહેલું છે. અને કોઈપણ અવયવ બગડે છે, ત્યારે તેનો ધક્કો બીજા દરેક ભાગને લાગે છે. તેથી સૌંદર્ય ખંડિત થાય ત્યારે કંઈ અમુકજ ભાગનું સૌંદર્ય ખંડિત થઈને અટકતું નથી, પણ આખા દેહ ઉપર તેની થોડી ઘણી અસર થાય છે. માટે જરાક પણ સૌંદર્ય બગડે એવું ન થવું જોઈએ, અને તેમાં પણ આપણા કાળુમાં ન હોય તેવી બાબતોથી કદિ એવો બનાવ બની જાય એ જીદી વાત છે, પણ જે બાબત આપણા અખત્યારની છે તેવી બાબતમાં આપણે શામાટે ગાફલ રહી એમ થવા હઈએ? કોઈના આળા પાડવા એ કંઈ અકસ્માતનું પરિણામ નથી, પણ એતો આપણે જ્યારે ઈરાદાપૂર્વક ખાસ ધ્યાનીને કરીએ, ત્યારેજ એમ બને છે; માટે એવી બાબતોમાં તો આપણે જરૂર ધ્યાન રાખવું જોઈએ. એટલુંજ નહિ, પણ આપની પોઝીશન-ફરજીને ખાતર પણ આપે આવી બાબતમાં બહુજ સંભાળ રાખવી જોઈએ, કારણ કે પોતાનું માન જાળવવું એ પોતાના હાથમાં છે. એ પ્રમાણે તમે બીજાઓની એટા કરો, ત્યારે તમારો હા-



ખલો જોઈને તમારી હલકી રૂતિવાળી ખવાસણો એમ કરે તેમાં કંઈ નવાઈ છે? અને આપના જેવાં ખાનદાન પ્રભુનાં કૃપાપાત્ર અમીર માણસ પાસેથી એવા નઠારા ઢાખલા મળે, એ તે કેટલું બધું ખરાબ કહેવાય? તે વાતનો આપ બહુ સારી પેઠે વિચાર કરી શકો તેમ છો-એમ કહીને પંડિતાબાઈ ચુપ રહ્યાં. પણ તેમની એ સાચી વાત મને રગેરગમાં ઉતરી ગઈ, તેથી એ પછી કોઈ દિવસ મેં કોઈના ચાળાચસકા પાડીને મારા રૂપને ખરાબ થવા દીધું નથી. શેઠાણીજી, આવી રીતે સૈંદર્યને જાળવવાથીજ જીવાની જાળવી શકાય છે. માટે હું તો મારા સૈંદર્યને સાચવવાના કુદરતી ઉપાયો કયાંજ કરું છું અને તેથી મારી જીવાની જાળવાયેલી રહે છે. એમાં બીજો કંઈ ભેદ નથી કે નથી એમાં કંઈ છુપાવવા જેવું બહુ!

મને નાનપણમાં બહુ પાન ખાવાની ટેવ હતી ત્યારે સ્વામીજીએ કહ્યું હતું કે:-બેન! બહુ પાન ખાશો, તો તમારા હાંત ખરાબ થઈ જશે. બહુ પાન ખાય છે, તેઓના હાંત તમે જોયા છે! ખરેખર તેઓના હાંત જરૂર બગડી જાય છે. અને તમે વિચાર કરો કે, તમારા આ રૂડા દાડમની કળી જેવા સુંદર હાંત શું બગડી નાંખવા યોગ્ય છે? હાંતને લીધે હાલમાં જેવું તમારું રૂપ શોભે છે, તેવું હાંત બગડ્યા પછી તમારું સૈંદર્ય શોભી શકશે ખરું કે? સ્વામીજીની આ વાત સાંભળી તે દિવસથી મેં પાન ચાવવાં તજી દીધાં. જો કે પાન ખાવાનો મને બહુ મોહ હતો, અને દરરોજ પંદર વીશ પાનની પટ્ટી હું સહજ ખાઈ જતી હતી; પણ મેં બહુ ટુંકે પાન ખાવાથી હાંત બગડે છે, અને હાંત બગડવાથી તંદુરસ્તી બગડે છે, ત્યારથી મારી જીવાની જાળવવાને અને મારું સૈંદર્ય જાળવવા આતર મેં પાન તજી દીધાં. હવે કોઈકોઈ વખત ખાસ જરૂર પડે તોજ હું જરાક પાન ખાઉં છું, બાકી દરરોજ પાન ખાતી નથી.

શેઠાણીજી, એક વખત એમ બન્યું કે, મારાં મોઢાં નણુંદ તંબાકુ સુધતાં હતાં, તે મારી આગળ તંબાકુની ડાખલી થરી એ તંબાકુનાં બહુ વખાણ કરવા લાગ્યાં, તથા એ તંબાકુમાં

અત્તર મીલાવેલું હતું વગેરે વાતો કહેવા લાગ્યાં, તેથી મને એ સુંઘવાનું મન થયું. એટલે મેં તે સુંઘી, તેથી માફ માથું ફરવા લાગ્યું, મને છીંકો આવવા લાગી, અને મારા શરીરમાં બહુ પરસેવો આવી ગયો. એ વખતે ત્યાં અમારા વૈધરાજ આવી ચડયા, તેમણે મને મોઢા ઉપરથી પરસેવો લુછતી બેઠને પુછ્યું કે:—આ શીઆળાના દહાડામાં આટલોબધો પરસેવો કેમ આવે છે? ત્યારે મેં કહ્યું કે, જરા છીંકણી સુંઘવાથી મારા આ હાલ થયા છે. ત્યારે વૈધરાજે કહ્યું કે રાણીસાહેબ, છીંકણી સુંઘશે તો તમારા નાકનું સૌંદર્ય ખરાબ થઈ જશે. એ કેવી જલદ વસ્તુ છે, તે તમે એક વખત સુંઘવાથીજ બેઠ લીધું છે. એવી જલદ વસ્તુનો ફરરોજ ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેથી લાગણીઓને અને સૌંદર્યને જખરો ધકકો પહોંચે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. બીજું એ કે એ જલદ વસ્તુમાં એવું આકર્ષણ છે, કે દશવીસ વખત તમે તેને સુંઘશો તો એ પછી તેના વિના રહી શકશો નહિ, તમારે તેના ગુલામજ બનવું બેઠશે, અને પ્રભુએ તો તમને રાણી થવા માટે સરજેલાં છે. કાંઈ તંબાકુ જેવી નમાલી નકામી વસ્તુઓના ગુલામ થવા માટે સરજેલાં નથી, ત્યારે તમે શામાટે એ નકામી ચીજથી તમારું સૌંદર્ય ખરાબ કરો છો?

વૈધરાજની આ વાત સાંભળીને મેં કહ્યું કે, મને કાંઈ એની ટેવ નથી, એ તો મારાં નણુંદે મારી પાસે ડાબલી ધરી ને તંબાકુનાં બહુ વખાણ કર્યાં, તેથી જરા સુંઘવાનું મન થયું. એટલે આજે સુંઘી, હું કાંઈ હવે વારેવારે સુંઘવાની નથી. એ સાંભળીને વૈધરાજે કહ્યું કે:—આવીજ રીતે જરા રમુજ કરતેકરતેજ લોકોને વ્યસન લાગુ પડી જાય છે. અને આપણી આસપાસનું મંડળ વધુ ભાગે એવુંજ હોય છે, કે તે આવી જાતના ખાડાઓમાં આપણને નાંખ્યાજ કરે છે. અને તેમ છતાં તેઓ એમ સમજે છે કે, અમે એમની ઉપર ઉપકાર કરીએ છીએ. પણ પોતાનું સૌંદર્ય અને પોતાની બુવાનીને બળવવી હોય, તેમણે આવી બાબતોનો ખ્યાલ રાખવો બેઠએ. અને તંબાકુ સુંઘનારનાં નાકની તથા મગજની શી દશા આવ

છે ? અને ઘણાં વરસો પછી તેઓના ચહેરાના કેવા ખુરા હાલ થાય છે ? એનાં ચિત્રો પોતાની નજર આગળ ખડાં રાખવાં જોઈએ.

વૈદ્યરાજની આ સાચી વાત જાણ્યા પછી હું હવે કદિ પણ તંબાકુ સુંઘતી નથી. અને જ્યારે કોઈ મોટા માણસ મારી આગળ તંબાકુની ડાબડી ધરે છે ત્યારે હું કહું છું કે, ઉપકાર થયો, મને માફ કરો, એમ કરીને તેમની ડાબડી પાછી વાળું છું. શેઠાણીજી આવી ઝીણીઝીણી વાતો તમારી આગલ કહેવાની મારી મતલબ એજ છે કે, આ બધા જીવાની જાળવવાના નાના નાના પણ સાચાસાચા સહેલાસટ ઉપાયો છે, અને તેમ છતાં વધુ ભાગે આવી બાબતોમાંજ ઘણી બહેનો ભુલો કરે છે, તેથીજ પ્રથમ તેઓનું સૈંદર્ભ ધટતું જાય છે અને પછી સાથે-સાથે તેઓની જીવાની પણ ખગડતી જાય છે. એમ ન થાય માટે આવી ઝીણી ઝીણી વાતો ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે.

અમારા ખુદ્દા વૈદ્યરાજ કહેતા હતા કે, ખરેખરી આકૃતને લીધેજ જેની જીવાની ગઈ હોય, એવા દાખલા આ દુનિયામાં બહુ થોડા હોય છે, પણ જેણે પોતાની ફરરોજની ભુલોથી પોતાની જીવાની ગુમાવી દીધી હોય એવા દાખલા ઘણા વધારે હોય છે; અને તેમની એ વાત હવે મને સાવ સાચી લાગે છે. કારણકે હું જોઉં છું કે-ઘણીએ બેનો સાવ નળવાં, સહજ કારણોસર પોતાની જીવાની ખોઈ નાખે છે, જેમકે ટાઈટ ચોળી પહેરવાથી શરીર સાફ લાગે છે અને છાતીનો ભાગ શોભાવાળો દેખાય છે-એમ કેટલીક સ્ત્રીઓ સમજે છે, તેથી તેઓ બહુ તંગ ચોલી પહેરે છે. પણ અમારા ડાકટર કહેતા હતા કે, બહુ તંગ ચોલી પહેરવાથી તો છાતીને નુકસાન થાય છે, તેથી આ-સોઆસમાં અડચણ પડે છે, લોહી ફરવામાં મુશ્કેલી નડે છે, અને હાડકાંની ખીલવટમાં ધક્કો પોહાંચે છે, તથા પરસેવો ની-કળવાની જગ્યા ન રહેવાને લીધે પણ નુકસાન થાય છે. આ બધી નુકસાનીની આગળ શરીરનાં ઢીલાં પડેલાં અવયવોને ટાઈટ બતાવવાની ખોટી કોશીશ કરવી એ શું એક જાતનો અપરાધ નથી ? અને એવા ગુન્હાઓ શું કંઈ કુદરત સાંખી જાય તેમ છે ? છતાં પણ આવી સાદી વાત પણ ઘણી સ્ત્રીઓને

કોઈ કહેતું નથી, અને તેઓ પોતાની મેળે આવી વાતો સમજતી પણ નથી, તેથી તેઓ તંગ કપડાંને લીધે પોતાનું સૌંદર્ય ખોઈ બેસે છે, અને પોતાની જીવાનીને ધકકો પહોંચાડે છે, કારણ કે બહુ તંગ કપડાં પહેરવાથી કેટલીક જાતના રોગો થાય છે, અને રોગોનું જોર હોય ત્યાં જીવાની રહી શકે નહિ એમાં તો કંઈ નવાઈજ નથી.

ખંડેનો! મને પોતાને તંગ ચોલી પહેરવાનો બહુ શોખ હતો; પણ જ્યારથી મેં જાણ્યું કે, બહુ ટાઈટ ચોલી પહેરવાથી શરીરને નુકશાન થાય છે, ત્યારથી હું હવે ઢીલી ચોળી પહેરું છું. જો કે એથી કેટલોક વખત સુધી કેટલીક ખંડેનોમાં મારી ચોલીની ટીકા ચાલી; પણ એથી કાંઈ હું ડરી ગઈ નહિ. કારણ કે મને એમ લાગ્યું કે, અણસમજી લોકોની ખોટી ટીકાનું દુઃખ વધારે છે, કે આપણી જીવાનીને આપણું રૂપ બગડી જાય એ દુઃખ વધારે છે? એ બન્ને બાબતની સરખામણી કરતાં મને લાગ્યું કે, લોકોની ખોટી ટીકાથી ડરવું એ બહુ મોટી ભુલ છે; કારણ કે લોકો તો ટીકા કરવાનાજ! એ માટે અમારા સ્વામીજી કહેતા હતા કે, દુનીયા ગાડરીયા પ્રવાહ જેવી છે, એટલે તેઓની હારમાંથી જરાક આગળ નીકળી જઈએ, એ પણ તેઓને ગમતું નથી, અને જરાક પાછળ રહી જઈએ એ પણ તેઓને ગમતું નથી. તેઓને તો તેઓની જ ઘરડમાં ચાલ્યા કરે તેવાં માણસો જોઈએ છે, અને તેઓની ઘરડનું ઉદ્ધવન કરે તેની તેઓ ટીકા કરે છે. પણ યાદ રાખજો કે, સમજ વિના જે લોકો ટીકા કરે છે, તેઓની ટીકામાં કાંઈ માલ હોતો નથી, અને એવી ખોટી ટીકાથી ડર્યા કરવાની જરા પણ જરૂર નથી. આ સિદ્ધાંત સમજ્યા પછી હવે પ્રસંગોપાત મ્હારી ઘણી જાતની ટીકા થાય તોપણ તેવી બાબતમાં હું મજબુતી રાખી શકું છું; અને જેમ લોકલાજને ખાતરજ લાખો ખંડેનો પોતાનું સૌંદર્ય ગુમાવી નાંખે છે, તેમ હું મ્હારું સૌંદર્ય, ગુમાવી નાંખતી નથી. માટે શેઠાણીજી! આ વાત પણ જાણી લેજો કે, સૌંદર્યને જાળવવું હોય તો અજ્ઞાન લોકોની ખોટી ટીકાથી ડરવું નહિ, પણ વધકના નિયમ પ્રમાણે, વિદ્વાનોના

વિચારો પ્રમાણે, શાસ્ત્રોના સિદ્ધાંતો પ્રમાણે અને દેશકાળ પ્રમાણે વર્તવું જોઈએ. એટલી મજબુતી મનમાં લાવવાથી પણ સૈંદ્ય જળવાઈ વધી શકે છે.

શેઠાણીજી ! તમે જાણો છો કે રજવાડામાં રાણીઓને કાંઈ ફરજિયાત મહેતન કરવાની હોતી નથી, કારણ કે તેમની આસપાસ જોઈએ તે કરતાં પણ બિનજરૂરી ઘણી વધારે સગવડો હોય છે, અને તેને રાજી રાખવા માટે હજારો માણસો હાજર રજ હોય છે, એજ પ્રમાણે મારી પાસે પણ છે, એટલે મને પણ જાતમેહેનત કરવાના પ્રસંગો આવતા નહિ. પણ અમારા વૈધરાજ કહેતા કે, બાઈસાહેબ જો મેહેનત નહિ કરો, તો અજીણ થશે ને પછી તેમાંથી કબજાઆત થશે, અને પછી તેમાંથી આગળ જતાં કોઈકોઈ પ્રકારના રોગ થશે, એટલે પછી તમારું સૈંદ્ય આવું સાફ રહી શકશે નહિ. માટે તમારે તમારું સૈંદ્ય જળવવું હોય, તો શરીરને પુરતી કસરત આપવી જોઈએ, અને શરીરને મેહેનત પડે તેવાં કાંઈક કામો પણ કરવાં જોઈએ. હવે મ્હારી મુશ્કેલી એ હતી કે, મ્હારા બાપને ત્યાં પણ કામ કરવાની રીતી નહોતી અને મ્હારા સાસરામાં પણ કામ કરવાની રીતી નહોતી, છતાં પણ મેં જાણ્યું કે, કામ કર્યા વિના તો તંદુરસ્તી બગડે છે, ત્યારે મેં મારાથી બની શકે તેવાં જાતમેહેનતનાં કામો કરવાની શરૂઆત કરી. જો કે એ વખતે પ્રથમ મને ભારે લાગતું કાંઈક શરમ પણ લાગતી, અને બીજાં રજવાડી સગાંઓની ટીકાઓ પણ સાંભળવી પડતી, છતાં પણ મને એમ લાગતું કે એ બધી વાતો બહુ નાની છે, અને મારા સૈન્દ્યને જળવવું એ વાત બહુ મોટી છે. તેથી મેં એવી નાનીનાની બાબતોની ઠરકાર કરી નહિ, અને હું મારાથી બની શકે તેવી અને તંદુરસ્તી જળવવા માટે જરૂર જેટલી જાતમેહેનત કરવા લાગી, તો એથી માત્ર રૂપ દિનપ્રતિદિન વધારેનેવધારે ખીલવા માંડ્યું. જો કે રૂપ તો મારામાં બાલપણથીજ હતું, પણ ચારે હું કામ કરતી નહિ, ત્યારે મારા રૂપમાં એક જાતની ક્ષીબ્ધ રહેતી હતી, પણ જાતમેહેનત કરવા

ત્યારથી મહારા લોહીમાં વધારેને વધારે તેજ આવવા લાગી, અને એવા દોડતા લાલ લોહીને લીધે મારૂં સૌંદર્ય વધારેવધારે શોભવા લાગ્યું. એકાદ મહીનામાં આવો પ્રત્યક્ષ ફાયદો મેં નજરે જોયો, તેથી હવે હું જાતમેહેનતને મહારી જીવનનીવું એક અંગ અને મહારા સૌંદર્યની અકસીર દવા સમજી છું. ને તમને પણ કહું છું કે, મારૂં સૌંદર્ય જાળવવામાં જાતમેહેનતે પણ મને ખુબ મદદ કરેલી છે, અને હજી પણ તેની મદદ ચાલુજ છે, માટે તમારે સૌંદર્ય જાળવવું હોય, તો જરૂર જાતમેહેનત કરવી જોઈએ. આપણે નોકરોને આધારેજ ન રહેવું જોઈએ ન રહી જવું જોઈએ. અને તેમ છતાં અકસો-સની વાત તો એ છે કે, રજવાડામાં તથા શ્રીમંતોમાં જાતમેહેનત તરફ ખુબ યોગ્ય બાઈએ ધ્યાન આપે છે. કારણ કે તેઓ તો સમજે છે કે, જાતમેહેનત કરવાથી પોઝીશન ઘટી જાય છે, અને ઓઝલખાતાને તથા લાજમલાઝના રીવાજોને લીધે તેઓથી ખીજી ઘણી જાતની શરીરબળની કસરતો પણ બની શકતી નથી, તેથી ઘણી સ્ત્રીઓની જીવનની મેહેનત વિનાજ ખગડે છે, અને તેમ છતાં તેઓ એ બાબતમાં કંઈ કરતાં નથી. એ સ્થિતિ તે કેવી હયાજનક કહેવાય ? એનો જરા ખ્યાલ તો કરો !

અમારા વૈધરાજ કહેતા કે, રાણીજી ! જે કામ મેહેનત કરી શકે તે કામ કોઈ પણ જાતની દવા કરી શકે ખરી કે ? જાતમેહેનતનાં કામ કરવાથી લોહીમાં જે લાલશ આવે અને ગાલ ઉપર જે ગુલાબી રંગ ચરૂ તેવી લાલી કામ કર્યા વિના એકલી દવાની બાટલીઓ પીવાથી કદિ પણ મળી શકે ખરી કે ? નહીજ, નહીજ. અને તેમ છતાં આપણા દેશમાં શ્રીમંત-વર્ગની સ્ત્રીઓને દવાની બાટલીઓમાંથી સૌંદર્ય જોઈએ છે, કોઈ ને સેન્ટની શીશીઓમાંથી અને કોડલીવર ઓઈલમાંથી સૌંદર્ય જોઈએ છે, કોઈને કોસ્મેટીક અને પોમેટમની બાટલીઓમાંથી સૌંદર્ય જોઈએ છે, કોઈને ડુક્કરના આંતરડામાંથી કાઢેલા પેપસીન-માંથી સૌંદર્ય જોઈએ છે, અને કોઈને લોહભરમ કે અબરખા-

સ્વપ્નમાંથી સૌંદર્ય નોંધાઈ છે; પણ કોઈને જાતમેહેનતમાંથી સૌંદર્ય નોંધતું નથી. હવે મને કહો કે આવી જાતની દવાઓ સાચું સૌંદર્ય આપી શકશે ? શું આટલી વાત પણ આપણી શેઠાણી-ઓએ ન જાણવી નોંધાઈ ?

શેઠાણીજી ! મને સંગીતનો બહુ શોખ હતો, તેથી જ્યાં જાવા બનવાવાનું હોય ત્યાં હું ગયા કરતી, અને તેમાં ધણી વખત ઉજાગરા થતા. કારણકે રાતને વખતે સંગીતની મજા કાંઈ જોર આવે છે, અને હંમેશાં વધુ ભાગે સંગીતના જલ-સાઓ મોડી રાત સુધીજ ચાલે છે. જોટલે જો બાબતમાં બેણાં વર્ષો પહેલે મને વખતોવખત ઉજાગરા થતા હતા, ત્યારે એક વખત અમારા વૈદ્યરાજે મને કહ્યું કે :—બાઈ સાહેબ ! જો તમે એવી રીતે ઉજાગરા કરશો, તો તમારી તંદુરસ્તી બગડશે, અને તેથી તમારું સૌંદર્ય બગડી જશે. સંગીતનો શોખ રાખવો એ સારી વાત છે, પણ સંગીતનો શોખ એ જેટલી સારી વાત છે, તે કરતાં પણ જાળવાની બાબતમાં નિયમ-પૂર્વક વર્તવું, એ વધારે સારી વાત છે. કારણકે આપણા શોખો એવા હોવા નોંધાઈ, કે જે આપણા આત્માની ઉન્નતિ કરી શકે, આપણા શોખો એવા હોવા નોંધાઈ, કે જે આપણા શરીરની તંદુરસ્તી સારી રાખી શકે, આપણા શોખો એવા હોવા નોંધાઈ, કે જે આપણા સૌંદર્યને વધારી શકે, આપણા શોખો એવા હોવા નોંધાઈ, કે જે ધર્મની બાબતમાં રહે, અને આપણા શોખો એવા હોવા નોંધાઈ, કે જે આપણને ઉંચી જાતનો આનંદ આપ્યા કરે; તેને માટે કોઈ પણ જાતના શોખની જરૂર છે, પણ કાંઈ તંદુરસ્તી બગાડનારા શોખની માણસને જરૂર નથી. માટે સંગીતનો શોખ એ બહુ સારી વાત છે, છતાં પણ જો એમાં વધારે પડતું થાય, અને વારંવારના ઉજાગરા થાય, તો એ તો શોખનો દુરુપયોગ થયો કહેવાય. કારણકે તમે વિચાર કરો કે, તંદુરસ્તીનો આનંદ વધારે છે કે શોખને વધારે પડતું અનુસરવું ને તેમાંથી આગળ જતાં હેરાન થવું એ વધારે પસંદ કરવા નોંધ છે ? આ વાતો જાણ્યા પછી હું ઉજાગરાની બાબતમાં નિયમમાં આવી ગઈ. કારણકે, સંગીતના

શોખને કાળુમાં રાખવો એ પાલવી શકે એમ છે, પણ મારું સૌન્દર્ય હું ટાઈ જાય, એ કંઈ મને ગાલવી શકે નહિ.

શેઠાણીજી ! મેં કંઈ સંગીતના શોખને છોડી દીધો નથી, પણ ટાઈમની જાખતમાં હું હવે નિયમમાં રહી શકું છું, અને મારી તન્દુરસ્તી સાચવવામાં ઉપયોગી થાય તેટલે દરજ્જે હું તેનો લાભ લઉં છું. અને તમે સાંભળીને અજબ થશો કે, સંગીતથી પણ મારી તન્દુરસ્તી બહુ સારી રહી શકે છે, અને મારું સૌન્દર્ય પણ ખીલી શકે છે. કારણકે ગાવાથી ફેફસાંઓ ખીલે છે અને શ્વાસનળી ચોખખી થાય છે, એટલે ગાયનના બળથી છાતીનાં ઘણાં દરદો મટી જાય છે. એ સિવાય અવાજની અસર અને વાહનની અસર પણ તન્દુરસ્તી ઉપર અજબ જેવો ફાયદો કરે છે. ખીજું એ કે સૌન્દર્યને જાળવવામાં તથા તેને વધારવામાં આનંદ બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, અને સંગીતમાંથી આનંદ તો મળે છે, એટલે એ આનંદને લીધે પણ તન્દુરસ્તી સારી રહે છે. પણ તેમાં જે સંભાળવાનું છે તે એજ કે, તેમાં નિયમપૂર્વક રહેવું જોઈએ. અને શોખને કાળુમાં રાખતાં શિખવું જોઈએ, તથા તેના દુરુપયોગ ન થાય—એ સંભાળવું જોઈએ. પણ અફસોસની વાત તો એ છે, કે ઘણી બહેનોમાં સૌન્દર્ય વધારનારું સંગીતજ હોતું નથી, અને કોઈકોઈ સ્ત્રીઓમાં કદી થોડું ઘણું સંગીત હોય, તો પણ તેમાં નિયમીત-પણું હોતું જ નથી, એટલે પરિણામ એ થાય છે, કે જેનામાં સંગીત ન હોય તેને પણ નુકસાન થાય છે અને જેનામાં સંગીત હોય તેને પણ નુકસાન થાય છે. એકને સંગીત ન હોવાને લીધે નુકસાન થાય છે અને બીજાને સંગીતનો શોખ હૃદમાં ન રહેવાને લીધે નુકસાન થાય છે. માટે આવી રીતે તન્દુરસ્તીને નુકસાન ન થાય, તે સારું હૃદમાં રહી શકે તેવી રીતે સંગીતની કળાને ખીલવવી, અને તેનો શોખ વધારવો જોઈએ; કારણકે સંગીત એ પણ સૌન્દર્યને ખીલવવાની એક આવી છે.



ખરાબ ચીજે ઘરમાં રાખવાથી સૌંદર્ય ઘટે છે.

એક વખત મેળામાંથી અમે એક બહુજ કઠરપુ' પુતળું ખરીદ્યું. અને તે પુતળું ટેબલ ઉપર દીવાનખાનામાં મુક્યું. બીજે દિવસે ત્યાં સ્વામીજી આવી ચડયા, તેમણે એ કઠરપુ' બેઠાળ પુતળું જોઈને કહ્યું કે:-અરરર ! આ શું ! આવી કઠ-  
રપી ચીજ તમે શા માટે ઘરમાં નજર સામે રાખો છો ? ત્યારે મેં કહ્યું કે, મહારાજ ! એમાં એટલા બધા અજબ શેના થાયો છો ? એ પુતળું સૌનું ધ્યાન ખેંચે તેવું છે અને જરા અજબ કરે અને વિસ્મય પમાડે તેવું છે, માટે તેને કાલે મેળામાંથી ખરીદી લાવ્યા છીએ.

એ સાંભળીને મહારાજે કહ્યું કે દેવી ! ઘરની અંદર કુર-  
પડી ચીજે રાખવાથી તથા જુનો નકામો કચરો ભરી મુકવાથી આપણી ભાવનાઓ હલકી થઈ જાય છે. એટલુંજ નહિ પણ તેમાંથી આગળ જતાં તો ખરાબ વસ્તુઓ ગમ્યા કરે એવો સ્વભાવ થઈ જાય છે, તેથી ઘણું નુકશાન થાય છે. માટે કોઈ પણ કુરપડી કે ખરાબ વસ્તુ કદી પણ ઘરમાં રાખવી નહીં. કારણ તેથી આપણા ટેસ્ટ હલકા થઈ જાય એ કેમ પાલવે ? ખરાબ વસ્તુઓનો તો તુરતજ નાશ કરવો જોઈએ, તેને બદલે તમે ચાહીને હજારો સુંદર વસ્તુઓમાંથી આ કુ પડું પુતળું પાસ કરીને લઈ આવ્યાં, એ ડહાપણ તે કઈ જાતનું ? ખચિત આવું પુતળું ખરીદવા માટે મારે તમને જરૂર કાંઈક ધનામ આપવું જોઈએ ! એમ કહીને મહારાજ વિચારમાં પડ્યા. ત્યારે મેં કહ્યું કે:—મહારાજ ! શું વિચારમાં પડ્યા છો ? ત્યારે મહારાજે કહ્યું કે, તમને આ પુતળું ખરીદવા માટે શું ખેતાબ આપવો ? તે ખેતાબનું નામ શોધુ છું, પણ એવું કોઈ લાયક નામ મળતું નથી તેથી તે વિચારમાં પડેલો છું. એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે, હવે એવું નામ શોધવાની તસ્દી લો માં, હું એ પુતળું આ હાસીને આપી દઉં છું. ત્યારે મહારાજે કહ્યું કે, એક તો એ લોકોની ભાવનાઓ હલકી હોય છે, અને એ બિચારાં કુરપડાં તો હોયજ છે, તેમાં તમે વળી એને એવું

પુતળું ક્યાં આપો છો ? ત્યારે મેં કહ્યું કે, એ પુતળાને શું કરવું જોઈએ ? ત્યારે મહારાજે તેને હાથમાં લઈને બારીમાંથી ફેંકી દીધું, એટલે તેના ઘણા દુકડા થઈ ગયા પછી મહારાજે કહ્યું કે તેના તો આવા હાલ કરવા જોઈએ.

મેં કહ્યું કે, હેં મહારાજ ! શું એવા એકાદા પુતળાથી પણ મન ઉપર માઠી અસર થઈ જતી હશે ? ત્યારે મહારાજે કહ્યું કે, બેટી ! એવી ખરાબ વસ્તુઓથી તો એટલી બધી ખરાબી થાય છે, કે જેનો આપણને ખરેખરો ખ્યાલ પણ આવી શકે નાહ. એથી આપણી પોતાની ખરાબી થાય એટલું જ નહિ, પણ ઘરમાં એવી ખરાબ વસ્તુઓ ભરી મુકવાથી ને ખરાબ પુતળાંઓ રાખવાથી, આપણાં છોકરાંઓ પણ ખરાબ થાય છે, અને ભવિષ્યની પ્રજાઓ પણ કુરૂપડી થાય છે. આપણા બાપદાદાઓ અસલ અતિશય રૂપાળા હતા, વેદોમાં આર્યલોકોતું વર્ણન કરેલું છે તે ઠેકાણે અતિશય ગોરાપણાતું વર્ણન છે. એટલું જ નહિ, પણ આપણા બાપદાદાઓને કાળા લોકો તો જોવાજ ગમતા નહિ, તેથી તેઓ પોતાના દેવો પાસે એવી પ્રાર્થના કરતા હતા કે, હે ઈંદ્ર ! કાળા લોકોનો નાશ કર. હે વરુણ ! તમે કાળા લોકોનો નાશ કરો. હે અશ્વિ ! તમે કાળા લોકોનો નાશ કરો. આવી રીતે કુરૂપડી વસ્તુઓ તો ઠીક, પણ કુરૂપડા માણસોનો પણ નાશ કરવાની તેઓ પ્રાર્થના કરતા હતા. ત્યારે એ લોકોની સૌન્દર્યની ભાવના કેટલી બધી ખીલેલી હશે ? અને તેઓની પોતાની અંદર કેવું સારું સૌન્દર્ય હશે ? તે વિચારવું કાંઈ મુશ્કેલ નથી. આવા મહા-સૌન્દર્યવાન બાપદાદાઓના પુત્રો આપણે કાળા લોક થયા એવું કારણ શું ? એ તમે જાણો છો ? એવું કારણ આપણા ઘરમાંની કુરૂપડી વસ્તુઓજ છે. અને એવું કારણ આપણાં મંદિરોમાંના કુરૂપડા બેડોળ દેવોજ છે. એવાં બેડોળ ચિત્રોથી આપણા લોકોની ભાવનાઓ હલકી થઈ ગઈ છે, અને તેથી આપણા લોકોતું સૌન્દર્ય બગડી ગયું છે, ને તેઓ ગોરામાંથી કાળા બની ગયા છે. માટે હવે આપણે આપણા બાપદાદાઓતું અસલતું સૌન્દર્ય પાછું મેળવવું જોઈએ. અને એ સૌન્દર્ય

મેળવવા સાથે આપણા ઘરમાં જે જે કુરૂપડી વસ્તુઓ હોય, સંદેલી વસ્તુઓ હોય, અને ઉપયોગ વગરની બેઝેળ વસ્તુઓ હોય તેનો નાશ કરવો જોઈએ. આમ વાત ચાલતી હતી, એટલામાં એક લગ્નની મીઠલસમાં જવાનો ટાઈમ થયો, તેથી મારે ત્યાં જવું પડ્યું, એટલે એ વાત એટલેથીજ અટકી ગઈ. પણ ત્યારથી મારી ખાત્રી થઈ ગઈ કે, આપણું સૌંદર્ય બગાડવામાં આપણી આસપાસની કુરૂપડી વસ્તુઓ પણ બહુ અસર કરે છે, માટે જો આપણે આપણા સૌંદર્યને વધારવું હોય, તો આપણી આસપાસની ખરાબ વસ્તુઓનો નાશ કરવો જોઈએ. પણ એને બદલે તમારા ઘરમાં હજી કેટલો બધો નકાસો કચરો પડેલો છે ? અને કેટલી બધી કુરૂપડી વસ્તુઓ લારેલી છે ? એ સામે તો જરા જુઓ ! શું એટલી બધી કુરૂપડી વસ્તુઓ ઘરમાં રાખીને તમે સૌંદર્યવાન થઈ શકશો ? એ કદી બનવાનું નથી. માટે આ બાબત પણ બહુ વિચાર કરવા જેવી છે.

ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાની સુવાવડ વખતે ઘણી જાતના નિયમો પાળવામાં બેઠરકારી બહુ રાખે છે, તેથી તેઓને કોઈ કોઈ જાતનો રોગ રહી જાય છે, અને એ રોગ રહેવાને લીધે તેઓનું સૌંદર્ય બગડે છે, એવા ઘણા કેસ મેં મારી નજરે જોયા છે. જેમકે કોઈ સ્ત્રીઓ સુવાવડ વખતે પેટ ઉપર વજન રાખવું જોઈએ અગર મજબુત પાટા બાંધવા જોઈએ, તેમ કરવામાં ગફલતી કરે છે, તેથી તેઓનું પેટ મોટું રહી જાય છે, એટલે મોટા પેટને લીધે જેવી પાતળી કમર દેખાવી જોઈએ, તેવી પાતળી કમર દેખાતી નથી, તેથી ચહેરા રૂપાળો હોવા છતાં પણ એક જાતનું સૌંદર્ય ઓછું થઈ જાય છે. અને આવી રીતે પોતાનું સૌંદર્ય ઓછું થઈ જાય એ કેમ પાલવે ? સૌંદર્ય ન ઘટે એ માટે જેટલા ઉપાયો કરવા ઘટે તેટલા ઉપાયો કરવામાં હું તો જરાએ બેઠરકારી રાખું નહિ.

કેટલીક વખત કેટલીક બાઈઓ સુવાવડ વખતે જેટલો શેક લેવો જોઈએ તેટલો લેતી નથી, કંઈકંઈ નજીવાંનજીવાં બહાનાંઓને ખાતર શેક લેવાની બાબતમાં ઘણી બેઠરકારી રાખે

છે, તેથી પરિણામ એ થાય છે કે, તેઓના શરીરમાં એક જાતની શરદી રહી જાય છે, એટલે તેઓનું સૌંદર્ય ખગડે છે. આવા ફાળલાઓ નજરે જોયા છતાં હું શા માટે એવી ભુલો કરીને મારું સૌંદર્ય ખગાડું? આવી આવી ખાખતો જાણવાથી સૌંદર્ય ટકી શકે છે, માટે જો જીવાની જાળવવી હોય, તો આ બધી ખાખતોમાં નિયમપૂર્વક વર્તવું જોઈએ, ને ગફલતી ને બેઠર-કારી ન રાખવી જોઈએ.

કેટલીક સ્ત્રીઓ સુવાવડ વખતે જે ચીજો ન ખાવી જોઈએ તેવી ચીજો ખાઈ જાય છે, અને જે જાતની પરહેજ પાળવી જોઈએ તે જાતની પરહેજ પાળતી નથી, તેથી તેઓની તબીબત ખગડે છે. અને પરિણામે કોઈને તાવની અસર રહી જાય છે, કોઈને ઉધરસ થાય છે, કોઈને વાયુથી સાંધામાં દુખાવો થયા કરે છે, કોઈની કેડ દુખ્યા કરે છે, કોઈને ગર્ભાશયમાં ખગાડ રહી જાય છે, કોઈને હીસ્ટીરીઆ થઈ જાય છે, કોઈને શરીરમાં લોહીવિકાર થઈ જાય છે, કોઈને ઝાડાનું દરદ થઈ જાય છે, અને કોઈનું મગજ નખળું પડી જાય છે. આમ બનતું ઘણી બહેનોમાં હું જોઉં છું, અને એમ બનવાનાં કારણોમાં તેઓ તો એમ જણાવે છે કે, ખાઈ ! સુવાવડમાં કાચા વાસામાં મેં રાઈતી ખાઈ લીધી તેમાંથી આમ થઈ ગયું છે. કોઈ કહે છે કે, મેં છાસ ખાધી તેમાંથી અસકા ઉપડયા હતા. કોઈ એમ કહે છે કે, મેં લીંબુ ખાધું તેથી માથું દુખ્યું. કોઈ કહે છે કે, મેં બેર ખાધાં ત્યારથી મારી તબીબત ખગડી. કોઈ કહે છે કે, મેં સુવાવડમાં ગુવારફળીનું શાક ખાધું ત્યારથી મને ઝાડાનું દરદ થયું. કોઈ કહે છે કે, હું મારી બધી સુવાવડ વખતે ડુંગળી ખાતી તેથી તબીબત સારી રહેતી, પણ આ સુવાવડ વખતે ડુંગળી ન ખાવાનો નિયમ લીધો, તેથી શરીરમાં શરદી રહી ગઈ છે. કોઈ સ્ત્રી કહે છે કે, મારી નથુંદ બહુ ના પાડતાં હતાં, તો પણ છોકરા પાસેથી માગીને હું ખાતી કાચી કેરી ખાઈ ગઈ, તેથી મારી કેડમાં દુખાવો રહી ગયો છે. કોઈ કહે છે કે, આમલીવાળી ફાળ ખાધી ત્યારથી મારા માથામાં અસકા નીકળ્યા. આવી આવી રીતે ઘણી

છોકરાંઓ ગંદાં રહે તો આપણું મન ગંદું થઇ જાય છે. ૧૪૭

બહેનો સુવાવડમાં જે વસ્તુઓ ન ખાવી જોઇએ, તે ખાવાથી હેરાન થાય છે, ને 'પોતાનું' સૌંદર્ય ગુમાવી બેસે છે. પણ હું કાંઈ તેમ કરતી નથી, હું એવે વખતે બહુ મન થાય તોપણ મજબુતી રાખું છું, ને વિચારું કે, જરાક ખાઈ લેવું એ મોટી વાત છે કે, પોતાના રૂપને જાળવવું એ મોટી વાત છે ? આવા વિચારો કરીને હું વર્તું છું, ને મનની મજબુતી રાખું છું, તેથી માફ સૌંદર્ય ટકી રહ્યું છે. અને હું ધારું કે જે સ્ત્રીઓ એ પ્રમાણે મનની મજબુતી રાખે અને સુવાવડમાં પાળવાના નિયમો બરોબર પાળે, તે બધી સ્ત્રીઓને કોઈને કોઈ પ્રકારનો ફાયદોજ થાય, એમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

છોકરાંઓ ગંદાં રહે તો આપણું મન ગંદું થઇ જાય છે.

ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાનાં છોકરાંઓને બહુ ગંદાં રહેવા દે છે. પણ સ્વામીજી મહારાજ મને કહેતા હતા કે, જો આપણે છોકરાંઓને ગંદાં રહેવા દઇએ, તો ધીરે ધીરે આપણું મન ગંદું બની જાય છે, અને જેનું મન ગંદું થઈ જાય તેનું સૌંદર્ય બગડે એમાં કંઈ નવાઈ નથી. જો કે મન બગડ્યા છતાં પણ થોડે વખત શરીરની બહારની ચામડીનું રૂપ રહી શકે છે, પણ તેમ છતાં એ રૂપમાં જેવી નમણાઈ રહેવી જોઈએ, એ રૂપમાં જે સરખાપણું રહેવું જોઈએ, એ રૂપ સાથે જે હાવભાવ રહેવા જોઈએ, અને એ રૂપમાં જે કાંઈક કુદરતી ખૂબી રહેવી જોઈએ તે રહેતી નથી. એટલે એકલાં ચામડીનું રૂપ એ કાંઈ સાચું રૂપ નથી, પણ ચામડીના રૂપની સાથે લાગણીઓના રૂપની પણ જરૂર છે, માનસિક સદ્ગુણોના રૂપની પણ જરૂર છે, બુદ્ધિબળના રૂપની પણ જરૂર છે, અને ધમબળના રૂપની પણ જરૂર છે. જ્યારે આવાં બધી જાતનાં રૂપો સાથે મળે, ત્યારે તેની ખુબી કાંઈ ચોરજ પ્રકારની હોય છે, અને જે રૂપનાં કવિઓ વખાણ કરે છે, તથા જે રૂપના મહાત્માઓ ગુણ ગાય છે, તે રૂપ કાંઈ એકલી ચામડીનું હોતું નથી, પણ તે રૂપ તો આવી ઉંચી જાતનું હોય છે. અને એવી ઉંચી જાતનું રૂપ મેળવવા માટે મનની સ્વચ્છતાની પણ જરૂર છે, ગંદીલા મનવાળાને કાંઈ એવી ઉંચી જાતનું રૂપ મળે નહિ, અને

જેનું મન એવી ઉંચી જાતનું હોય, તે કાંઈ પોતાનાં છોકરાં-  
ઓને ગંદાં રહેવા દે નહિ કારણ કે છોકરાંઓ ગંદાં રહેવા-  
થી તો આગળ જતાં ધીમેધીમે પોતાનું મન ગંદું થતું જાય  
છે, અને તેથી પોતાની રસિકતા ઢીલી પડતી જાય છે, તથા  
પોતાની સૌંદર્યની ભાવનાઓ મોળી પડતી જાય છે, અને યાદ  
રાખજો કે સૌંદર્ય જાય તેની સાથે જીવાની પણ જાય છે. માટે  
જે સ્ત્રીઓને પોતાની જીવાની જાળવવાની ઇચ્છા હોય, તે સ્ત્રી-  
ઓએ જેમ અને તેમ ખાસ ચાહીને પોતાના સૌંદર્યને જાળવવું  
જોઈએ. કારણ કે સૌંદર્ય જાળવાયા વિના જીવાનીને જાળવી  
શકાતી નથી, એ કુદરતનો સિદ્ધાંત છે, અને વૈદ્યક શાસ્ત્રનો  
પણ એજ સિદ્ધાંત છે. માટે આપણે આપણા જીવાની જાળવવા  
સાર આપણા સૌંદર્યને જાળવવું જોઈએ, અને સૌંદર્યને જાળ-  
વવા સાર કોઈ પણ જાતનું ગંદીલાપણું આપણા મનમાં ન  
ધુસી જાય, તેની ખુબ સંભાળ ને કાળજી રાખવી જોઈએ.

વારે વારે રોવાથી ચહેરા ખરાબ થઈ જાય છે.

જેમ ઘણી બાઈઓની પાંપણમાં પાણી હોય છે, તેમ હું  
પણ કુંવારી હતી ત્યારે વાંવારે રોવા કરતી હતી, પણ એ  
પછી મને સમજાઈ ગયું કે, 'વાવું' એ તો ઘણુંજ ખરાબ છે.  
કારણ કે રોવાથી ચહેરા ઉપર ખરાબ અસર થાય છે, અને  
તેથી દિન પ્રતિદિન ચહેરા બગડતો જાય છે; અને જેના મોઢા-  
નો ચહેરા બગડવા માંડે, તેના શરીરનું સૌંદર્ય કાંઈ સારું  
રહી શકે નહિ. માટે સૌંદર્ય જાળવવા સાર રોવાની બાબતમાં  
મન ઉપર કાબુ રાખવો જોઈએ. કારણ કે અમારા સ્વામીજી  
મહારાજ કહેતા હતા કે, આંસુ એ અમૂલ્ય વસ્તુ છે. મોંઘાં  
મોતીના કરતાં પણ આંસુનાં મોતીની કીંમત ઘણી વધારે છે,  
એવાં અમૂલ્ય આંસુ કાંઈ ફેકટ ગુમાવાય નહિ. તેઓ મને  
કહેતા કે, દીકરી ! આંસુ એ કાંઈ માત્ર ખાર પાણી નથી,  
પણ આંસુમાં તો બીજાં અનેક મહાન તત્ત્વો રહેલાં છે. આંસુ-  
માં લાગણી છે, આંસુમાં શરીરનું સત્ત્વ છે, આંસુમાં જીવન-  
નું વલોણ છે, આંસુમાં અંતઃકરણની હોય છે, અને આંસુમાં  
બીજાં ઘણીએ આત્મિક વસ્તુઓ રહેલી છે. એવાં અમૂલ્ય

આંસુને કંઈ ફાકટ-નિરર્થક ગુમાવાય નહિ, અને તેમ છતાં જે સ્ત્રીઓ એવાં સ્વર્ગીય આંસુડાંઓ ગુમાવી નાંખે, તેઓની જીવાની કાંઈ જળવાયલી રહે નહિ, અને તેઓનું સૌંદર્ય પણ કંઈ સચવાય નહિ. થોડાણીજી ! મને તો લાગે છે કે, લાખ સ્ત્રીઓમાંથી નવાણું હજાર નવસો સ્ત્રીઓ આંસુઓ મારફતજ પોતાનું સૌંદર્ય ખોઈ નાખે છે. રોવું એ જાણે કેમ ગમતની ચીજ હોય ? રોવું એ જાણે કેમ માલ વિનાની વસ્તુ હોય ? રોવું એ જાણે કેમ કીંમત વિનાની વાત હોય ? રોવું એ જાણે કેમ દેખાવ કરવાની ચીજ હોય ? અને રોવું એ જાણે કેમ કાંઈક કચરો કાઢી નાખવા જેવી વાત હોય ? તેવી રીતે સ્ત્રીઓ પોતાનાં અમૂલ્ય આંસુઓને ફેંકી દે છે. પણ તેઓ જાણતી નથી કે, આંસુઓની સાથે બીજી ઘણી અમૂલ્ય વસ્તુઓ ચાલી જાય છે. આંસુઓ એકલાં કદાપિ જતાંજ નથી, પણ આંસુ જાય ત્યારે તેની સાથે સૌંદર્ય પણ જાય છે, આંસુ જાય ત્યારે તેની સાથે માનસિક બળ પણ જાય છે, આંસુ જાય ત્યારે તેની સાથે કેટલાક સફળતા પણ જાય છે, આંસુ જાય તેની સાથે થોડીક જીવાની પણ જાય છે, આંસુ જાય ત્યારે તેની સાથે કોઈ પ્રકારની થોડી લાગણી થવાની શક્તિ પણ ચાલી જાય છે, અને આંસુ જાય ત્યારે તેની સાથે થોડોક ધર્મ પણ ચાલ્યો જાય છે. માટે કોઈ પણ ડાહ્યાં માણસો પોતાનાં આંસુઓ વ્યર્થ જવા દેતાં નથી, કારણ કે આંસુ એ અમૂલ્ય વસ્તુ છે, અને આંસુ એ સ્વર્ગીય ધન છે; એટલુંજ નહિ પણ આંસુ એ પ્રભુને પામવાની વસ્તુ છે. આંસુનો ઉપયોગ કરતાં આવડે તો આંસુ એ સ્વર્ગનાં પગથીઆં છે, અને આંસુ એ આત્માનો અર્ક છે; માટે આપણે આપણી આંખનાં આંસુને જાળવવાં જોઈએ. પણ અફસોસની વાત છે કે, આપણી કરોડો બહેનોને પોતાનાં આંસુની જરા પણ કીંમત નથી, કેટલીક જૈન બાઈઓને પાણીની જેટલી કીંમત હોય છે, કેટલીક બાઈઓને દુધની જેટલી કીંમત હોય છે, કેટલીક બાઈઓને ઘીની જેટલી કીંમત હોય છે, અને કેટલીક બાઈઓને પોતાના ઢાગીનાની જેટલી કીંમત હોય છે; તેટલી કીંમત પણ તેઓને પોતાનાં આંસુઓની

હોતી નથી. એટલે કે એવી બાઈઓ પાણી આપવામાં સંકોચ કરે, દુધ વાપરવામાં સંકોચ કરે, ઘી તાપરવામાં સંકોચ કરે, અને ઠાગીનાનો ઉપયોગ કરવામાં સંકોચ કરે, પણ આંસુ પાડવાની બાબતમાં તો સંકોચજ નહિ ! એ તો પડાયજ. આવી સ્થિતિ છે, તેને લીધે સ્ત્રીઓનું સૈ દર્થ હરાઈ જાય છે, માટે જો સૌંદર્યને ભગવવું હોય તો આપણે આપણાં આંસુને ભગવવાં જોઈએ, અને નજીવી ને નમાડી વાતમાં વારેવારે રડયાં કરવું ન જોઈએ. કેમ શેઠાણી ! મારી વાત કાંઈ ગળે ઉતરે છે કે નહિ ?

ત્યારે શેઠાણીએ કહ્યું કે, હાજી, તમારી વાત સાવ સાચી છે, પણ મારે કબુલ કરવું જોઈએ કે, આપના જેટલી મજા ખુતી હું એવી બાબતોમાં રાખી શકતી નથી, તેથી મારી તંદુરસ્તી બગડે છે. હું જાણું છું કે રોવાથી ખરાબી થાય છે, છતાં પણ નાનપણથીજ એવી ટેવ પડી ગઈ છે ? વાતવાતમાં મને રોવું આવી જાય છે, અને રોવાથી શરીર એટલું બધું ઢીલું પડી જાય છે કે, તુરંતજ એમ સમજાઈ જાય છે કે, રોવાથી આજે સુસ્તી આવેલા છે, છતાં પણ રોવાનો ચીકો એવો મે.ટો થઈ ગયેલો છે, કે તેને અટકાવતાં બહુ મહેનત પડે છે. અને પહેલી વાત તો એજ છે કે, તેને અટકાવવાનું જલદીથી સુઝતું નથી, અને પાછલથી પસ્તાવો ઘણો થાય છે, પણ એ વખતે રોવું અટકાવવાનું બળ હોતું નથી. એ પછી રાણી રૂપવંતી-એ કહ્યું કે,—

અદેખાઈ રાખું તો મારું રૂપ બગડી જાય.

એક વખત અમારે ત્યાં એક નાયકા ગાયન માટે આવેલી હતી, તે બહુ ખુબસુરત હતી અને તેનું ગાયન ઘણું સરસ હતું, તેથી ઘણા લોકો તેનાં ગાયન ઉપર આક્રીન થતા હતા. એ વખતે અમારે ત્યાં એક રાણીજી આવેલાં હતાં, તેમની સાથે એક પંડિતા હતી, તે પંડિતાએ મને કહ્યું કે, રાણી સાહેબ ! આ નાયકાની તમને અદેખાઈ નથી લાગતી ? એનાં ગાયનો સાંભળવા વારેવારે મહારાજસાહેબ પધારે છે, તે બાબતમાં તમે કેમ કાંઈ બોલતાં નથી ? મને તો એવા પ્રસ-



ગોઝો અદેખાઈ આવ્યા વિના રહેજ નહિ. કારણ કે એવી રૂપાળી નાયકાઓ કાંઈ હુમેશાં સારી ચાલની હોતી નથી, તેઓના સંબંધમાં વારેવારે આપણા પતિ આવે તે કેમ પાલવે? તેને વખાણું, તેને ઇનામ આપે, અને વારંવાર તેનાં ગાન સાંભળ્યા કરે—એ મારાથી તો ન બમાય, હું તો એવા પ્રસંગોએ બળી મરું છું અને તમારી એવી જાતની ધીરજ જોઈને ચકિત થાઉં છું.

ત્યારે એ સાંભળીને મેં તે પંડિતાબાઈને કહ્યું કે, મારાથી અદેખાઈ કેમ રખાય? જો હું એવી અદેખાઈ કરું તો મારું રૂપ બગડી જાય, અને મારી જીવાની પણ બગડી જાય, એટલે મહારાજ સાહેબ હમણાં એવી એકાદી નાયકા બોલાવે છે, તેને બહલે પછી એવી સેંકડો નાયકાઓને બોલાવે. ઇનામની લાલચે રજવાડામાં તો એવાં ઘણાં માણસો આવ્યા કરે, એ બધાંની હું અદેખાઈ કરું, તો પછી મારો આરો ક્યાં આવે? તમારે માટે મને બહુ માન છે, પણ તમારી એ સલાહ કાંઈ મને કામ લાગે નહિ. કારણ કે મેં મારી સહીપણીઓના ઘણા ઢાખલા-માં જોએલું છે કે, તેઓ અદેખાઈથી અધમુર્છ બની જાય છે, અને વિના વાંકે પોતાની જીવાની નાહક બગાડી નાંખે છે, તથા વહેમમાં ને વહેમમાં હેરાન થઈ જાય છે. કારણ કે અદેખાઈનો કીડો એટલો બધો ખરાબ છે કે, એ કીડો જેના મનમાં ઢાખલ થઈ જાય છે તેની જીંદગી બગડી જાય છે. વાતવાતમાં તેના મનમાં વહેમ પડી જાય છે, અને એ વહેમને લીધે તે બહુ સારાં ભણાં ને નિર્દોષ માણસોને માથે પણ કલંક લાવ્યા કરે છે, માટે અદેખાઈથી તો જેમ બને તેમ બહુજ બચવું જોઈએ. અને તેમાં પણ રજવાડામાં તો એવા પ્રસંગો વારેવારે આવ્યા કરે છે, એટલે અમે એટલી બધી અદેખાઈ રાખીએ તો અમારે તો બહુજ ટુંકી મુદતમાં મરવું પડે, માટે એવી અદેખાઈ રાખવી અમને તો જરાયે પાલવે નહિ.

બહેન ! અદેખાઈમાં દુઃખ છે, અદેખાઈમાં અવિશ્વાસ છે, અદેખાઈમાં અધિરાપણું છે, અને અદેખાઈ એ તો અશ્લિ છે. અને તે એવો અશ્લિ છે કે, બીજાઓને તે પાછળથી ધીમે

ધીમે નુકશાન કરી શકે છે, પણ જેના હૃદયમાં અદેખાઈની આગ સળગે છે, તેને તો તે તુરતજ નુકશાન કરે છે. પ્રથમ તો અદેખાઈ રાખનારનેજ અદેખાઈની આગમાં બળવું પડે છે. હવે વિચાર કરો કે જે માણસ અદેખાઈની આગમાં સેકાય-બળે તેનું ૩૫ કાંધ સાફ રહી શકે? અને તેની તંદુરસ્તી કાંધ સારી રહી શકે? કહિ પણ નહિ. બીજું એ કે સાચા પ્રેમમાં કહિ પણ અદેખાઈ હોતીજ નથી, કારણ કે જ્યાં પ્રેમ હોય ત્યાં અદેખાઈ કેમ રહી શકે? અને જ્યાં સાચો પ્રેમ હોય ત્યાં પતિ અગર પત્ની બીજાને ચાહીજ કેમ શકે? અને પોતાના પ્રિયતમ માટે એવી અવિશ્વાસની નજરજ કેમ રહે? દિલની અંદર એવી શંકાજ કેમ આવે? બીજી વાત એ છે કે, જો આપણે આપણા પતિને ખરેખરી રીતે પતિ સમજતાં હોઈએ, ધણી સમજતાં હોઈએ, નાથ સમજતાં હોઈએ, અને પ્રભુ સમજતાં હોઈએ, તો આપણાથી તેના કામોની કે તેની ઇચ્છાઓની આડે કેમ અવાય? આપણને એવી રીતે વચ્ચે પડવાનો હક શું છે? જેનામાં ખરું પતિવ્રત હોય, તે પતિવ્રતા સ્ત્રીઓ પોતાના પતિની અદેખાઈ કરતી હતી, એવું તમે ક્યાંઈ વાંચેલું છે? તમે કહો કે એમાં કાંઈ પતિની અદેખાઈ નથી પણ એ તો સામા માણસની અદેખાઈ છે, તો એ વાત ભુલી છે. એકની અદેખાઈ બની શકતીજ નથી, સામા માણસની અદેખાઈ કરવા જતાં પોતાના પતિની પણ ભેળી અદેખાઈ થઈ જાય છે, અને સામા માણસને ખરાબ સમજતાં સાચે પોતાના પતિને પણ ખરાબ સમજી લેવાય છે. અને યાદ રાખજો કે, આમ થાય એ બહુ ભયંકર ભુલ છે, કારણ કે એથી પતિપ્રેમ ઢીલો પડી જાય છે, અને પોતાના હૃદયમાં ઝેર રેડાતું જાય છે. તેથી બીજા દૂરનાં પરિણામો તો બાબુએ રહ્યાં, પણ પ્રથમ પોતાનું સૌંદર્ય બગડે છે, અને પછી પોતાની જીવાની પણ બગડતી જાય છે. માટે કોઈકોઈ વખત મારા મનમાં અદેખાઈના વિચારો આવી જવા છતાં પણ મારું ૩૫ બળવવાને ખાતર હું એ અદેખાઈના વિચારોને ધક્કા મારી-મારીને બહાર કાઢી સુકું છું. અને મને લાગે છે કે, જે સ્ત્રી-

ઓઝો પોતાના સૌંદર્યને જાળવવું હોય, તે દરેક સ્ત્રીઓએ પોતાના મનમાંથી અદેખાંઈના વિચારો દૂર કરવા જોઈએ. પણ શેઠાણીજી, આપણી રીત તો એવી છે કે, આપણને જુવાની ગમે છે, રૂપ ગમે છે, પણ આવા નિયમો પાળવાનું જરા ગમતું નથી, પણ એ કેમ બની શકે? કારણ કે કુદરતનો એવો કાયદો છે કે, આવી જાતના નિયમોની સાથેજ તંદુરસ્તી ને રૂપને સંબંધ છે. કોઈ દરદી માણસને સાજું થવું તો ગમે છે, પણ ચરી પાળવી ગમતી નથી, પોતાની મરજી પડે ને ગમે તે ખાઈ લેવું છે, ને તેમ છતાં સાજું તો થવું છે! પણ એ કાંઈ બનવાજોગ નથી. તેમજ કુદરતી નિયમો પાળ્યા વિના અને સદ્ગુણોને ખીલવ્યા વિના, રૂપ તથા જુવાની જાળવાયલાં રહે, એમ પણ કાંઈ બનવાનું નથી. માટે જુવાની જાળવવાની કુંચી તો એ છે કે, આવી જાતના દોષો ને અવગુણોમાંથી જેમ બને તેમ ખાસ ચાહીને તજવીજથી પણ જરૂર બચવું જોઈએ.

સૌંદર્ય ઉપર પોશાકની પણ અસર થાય છે.

ઘણી બાઈઓનું સૌંદર્ય બહુ સાફ હોય છે, પણ તેઓ પોતાના રૂપને અનુસરતાં વસ્ત્ર પહેરવાની બાબતમાં ઘણી બેદરકાર હોય છે, તેથી તેઓનું રૂપ જેટલું ખીલવું જોઈએ તેટલું ખીલી શકતું નથી. કારણ કે શરીરનું એકલું રૂપજ માત્ર કંઈ બસ નથી, પણ એ રૂપની સાથે ખીજી પણ કેટલીક સામગ્રીઓ જોઈએ છે, અને તેમાં પોશાક મુખ્ય છે. જમવામાં દુધ-પાક, ખાસુદી, જલેબી, લાડુ વગેરે કોઈ એક ચીજ મુખ્ય હોય છે, પણ તેની સાથે સ્વાદ માટે લાજીઆં, ઢોકળાં, અથાણાં, ચટણી, રાયતાં, શાક, દાળ, કઢી વગેરે હોય છે. તેમજ અંગોના સરખાપણાથી શરીરનું કુદરતી સૌંદર્ય ને ચામડીનું સૌંદર્ય એ મુખ્ય વાત છે, પણ તેની સાથે વસ્ત્રાવણ વગેરે મસાલાઓની પણ જરૂર છે. અને એ મસાલાઓ એવો પ્રમાણમાં હોય, ત્યારે તો એ રૂપની ખુબી કાંઈક ચોરજ પ્રકારની દીપી તથા ખીલી નીકળે છે. માટે મારા સૌંદર્યને જાળવવા સાફ મારા પોશાક ઉપર પણ મારે બહુ ધ્યાન આપવું પડે છે. એક વખત મને મારાં કાઠીજીએ કહ્યું હતું કે, તમે ત-

મારાં લુગડાં ધરેણીની બહુ ટાપટીપ કર્યાં કરેછો, પણ હું તો એવી સ્ત્રીઓની કાંઈ દરકાર રાખતી નથી. એ સાંભળીને મારાં નણુંદે કહ્યું હતું કે, તમે એ વસ્તુઓની દરકાર રાખતાં નથી તેને લીધેજ તમારું રૂપ ધણું છતાં પણ જેવું શોભવું જોઈએ તેવું શોભતું નથી, અને મારાં ભાભી એ વાતની બહુ દરકાર રાખે છે, તેથી તેઓ જેટલાં રૂપાળાં છે, તે કરતાં પણ ઘણાંજ વધારે રૂપાળાં દેખાય છે, કારણ કે પોશાક અને ઢાગીના જો સરખી રીતે ને સારી પેરે વાપરતાં આવડે, તો એ પણ રૂપને ખીલવવામાં બહુ મદદ કરે છે. એમાં જે સંભાળવાનું છે તે એટલુંજ કે, તેમાં અતિપણું ન થવું જોઈએ, તેમાં પોતાના ગળ ઉપરાંત ન થવું જોઈએ, અને તેમાં ઘણો ટાઈમ ન ગુમાવવો જોઈએ. આટલી સંભાળ રખાય, તો પછી ઢાગીના લુગડાં સરખી રીતે વાપરવામાં કાંઈ દોષ નથી, કે એમાં કાંઈ ટીકા કરવા જેવુંયે નથી, પણ ઘણી વખત એમ બને છે કે બહુ રૂપાળાં દેખાવા માટે જરૂર કરતાં પણ વધારે ઢાગીના પહેરવામાં આવે છે, અને ઋતુને અનુકૂલ ન હોય તેવાં ન છાજતાં કપડાં પહેરવામાં આવે છે, તથા જ્યાં હલકી કીંમતનાં કપડાંથી ચાલી શકે તેવું હોય, ત્યાં પણ ભારે કપડાં પહેરવામાં આવે છે, તેથી ઉલટું સૌંદર્ય ઢકાઈ જાય છે. પણ ઘણીએ ગામઠી સ્ત્રીઓને તો એ વાતનો જરા પણ ખ્યાલ સરખો હોતો નથી, તેઓ તો માત્ર લુગડાંધરેણીઓનેજ પહેલા નંબરનું સૌંદર્ય સમજે છે. તેથી તેઓ જરૂર કરતાંયે વધારે ધરેણી પહેરે છે, અને જ્યાં સાદાં વસ્ત્રોથી ચાલી શકે તેમ હોય, ત્યાં પણ ભારે કીંમતનાં વસ્ત્રોનાં પહેરીને પોતાના રૂપને બગાડે છે, અને પોતાની જીવાનીને વહેલાંવહેલી ધસવી નાંખે છે. પણ ઇશ્વરકૃપાથી મને આવી વાતોનું જ્ઞાન છે, એટલે હું એવી રીતે મારા સૌંદર્યને બગાડવા દેતી નથી, તેથી મારી જીવાની જળવાયલી રહે છે.

શેઠાણીજી ! લુગડાંની બાબતમાં સમજવા જેવી વાત તો એ છે કે, જુદા જુદા વર્ણવાળી સ્ત્રીઓને જુદા જુદા રંગનાં કપડાં ઠીક પડે છે. એટલે કે રૂપે બહુ ગોરી હોય, બહુ સ-

ફેદ હોય તેને આસમાની રંગની સાડી બહુ શોભે છે, એજ પ્રમાણે લીલા રંગની સાડી ક્યારે પહેરવી ? ગુલાબી રંગની સાડી ક્યારે પહેરવી ? લાલ રંગની સાડી કેવા રૂપવાળીએ પહેરવી ? અને કાળા રંગની સાડી કઈ ઋતુમાં પહેરવી ? અગર કેવા વર્ણના રંગવાળી સ્ત્રીએ પહેરવી ? એ બધા નિયમો બાળવા જેવા છે. કારણ હરેક સ્ત્રીઓનું રૂપ કાંઈ એક સરખું હોતું નથી, કોઈ સ્ત્રી ઘડવર્ણી હોય છે, કોઈ સ્ત્રી જરા શામળી હોય છે, કોઈ સ્ત્રી રૂપાળી ગોરી હોય છતાં પ્રીકાશવાળી હોય છે, અને કોઈ સ્ત્રીનું લોહી બાણે ગુલાબી રંગનું ન હોય તેવા ગુલાબી ગાલવાળી હોય છે. આવી જુદી જુદી સ્ત્રીઓએ પોતાનું સૌંદર્ય ખીલે તેવી જાતનો પોશાક પહેરવો જોઈએ. પણ અફસોસની વાત એ છે કે, આપણી સ્ત્રીઓને એ બાબતની કંઈ પણ ખબર નથી, તેથી તેઓ તો માત્ર એક ખીજની દેખાદેખીથીજ કપડાં ખરીદે છે, જેમકે, રાધાએ બહામી રંગની સાડી લીધી માટે મારે પણ એ રંગનીજ સાડી જોઈએ છે, અને કુસુમે ચટણી રંગની સાડી લીધી માટે મને પણ ચટણી રંગની સાડી લાવી આપે ! કુસુમના શરીરનો વાન કેવો છે અને પોતાના શરીરનો વાન કેવો છે ? એ બાબત સામે તો તેઓ જરાએ જોતી નથી. તેમજ પુરૂષો સ્ત્રીઓનાં કપડાં ખરીદી લાવે છે, ત્યારે જુના વિચારનાં કુડુંબોમાં તો એમજ માનવું હોય છે કે, વહુને માડું ન લાગે કે ચડતા ઉતરતાપણું ન લાગે, માટે બધી વહુઓ સારે અગર બધી ઢીકરીઓ સાફ કે બધી બહેનો સારે એકજ જાતનાં કપડાં લેવાં. અને એ માટે પોતાની હુશીઆરી બતાવતે બતાવતે એમ કહે છે કે, એકજ જાતના તાકામાંથી બધાં ધરણાં વેતરાવ્યાં ! પણ એમાં કોઈ વહુ કાળી કોયલ જેવી હોય, અને કોઈ છોકરાની વહુ ઉજળી દુધ જેવી ગોરી હોય, તેનો તો કાંઈ હિસાબજ નહિ ! એને શું શોભશે ? અને પેલીને શું શોભશે ? એ વાતની તો કાંઈ દરકારજ નહિ, પણ માત્ર એટલીજ દરકાર કે, અમે સૌને સરખાં રાખીએ છીએ, ને સૌને માટે એકજ જાતનાં લુગડાં લેઈએ છીએ. આમ થવાનું કારણ એ છે કે,

આપણા લોકોમાં સૌંદર્યની ભાવનાઓ દબાઈ ગયેલી છે, એટલે એ સંબંધી સારા સારા માણસો પણ કાંઈ વિશેષતાથી બાણતા નથી, તેથી કપડાંને લીધે સ્ત્રીઓનું સૌંદર્ય ખીલવું જોઈએ તેવું ખીલી શકતું નથી. માટે મારું તો માનવું છે કે, સૌંદર્ય ખીલવવા માટે વસ્ત્રાભૂષણની યાગ્ય ઉપર પણ ચતુર સ્ત્રીઓએ ઘટવું અને પુરતું ધ્યાન જરૂર આપવું જોઈએ.

પ્રેમ વિના આનંદ ક્યાંથી? ને આનંદ વિના સૌંદર્ય ક્યાંથી?

શેઠાણીજી ! એક વખત મને મારી એક સાહેલીએ પુછ્યું કે, તમે તમારા વર ઉપર, તમારાં છોકરાંઓ ઉપર, તમારાં સગાંઓ ઉપર, તથા ખીજ બધા લોકો ઉપર એટલો બધો પ્રેમ કેમ રાખી શકો છો? હું તો તમારો પ્રેમ જોઈને ચકિત થઈ બેઠો છું, અને મને તમારી અદેખાઈ આવે છે, કારણ કે હું તમારા જેટલો પ્રેમ રાખી શકતી નથી.

ત્યારે મેં તેને કહ્યું કે, બહેન ! હું પ્રેમ ન રાખું તો મારું સૌંદર્ય સચવાઈ શકે નહિ, કારણ કે પ્રેમમાં આનંદ છે અને આનંદમાં સૌંદર્ય છે, તેથી જેટલો વધારે આનંદ લોગવી શકાય તેટલું વધારે સૌંદર્ય રહી શકે છે. અને યાદ રાખજે કે, આ જગતમાં આનંદ લોગવવાની કુચી પ્રેમ છે, પ્રેમ મારફત જેટલો આનંદ લોગવી શકાય, તેટલો આનંદ ખીજ કોઈ પણ રીતે લોગવી શકાતોજ નથી. જો કે જ્ઞાનથી પણ આનંદ લોગવી શકાય છે, પણ જ્ઞાનનો આનંદ વધુ ભાગે પુરોષોને માટે છે, અને પ્રેમનો આનંદ મુખ્યે કરીને સ્ત્રીઓને માટે છે. તેથીજ મહાત્માઓએ તથા શાસ્ત્રકારોએ કહેલું છે કે, પુરોષોમાં બુદ્ધિબળનું પ્રાધાન્ય હોય છે, અને સ્ત્રીઓમાં પ્રેમબળનું પ્રાધાન્ય હોય છે, પુરોષોમાં મગજનું રાજ્ય હોય છે ત્યારે સ્ત્રીઓમાં હૃદયનું રાજ્ય હોય છે. આમ હોવાથી આપણે કુદરતી રીતેજ પ્રેમમાંથીજ વધારે ઉત્તમ સુખ મેળવી શકીએ છીએ. માટે વધારેમાં વધારે આનંદ મેળવવો હોય તો જેમ જોને તેમ આપણે આપણા પ્રેમને વધારવો જોઈએ. કારણ કે જેમ જેમ આપણા હૃદયનો પ્રેમ વારિધિ વધતો જાય, તેમાં

પ્રેમ વિના આનંદ, ને આનંદ વિના સૌંદર્ય ક્યાંથી ? ૧૫૭

ભરતી આવતી જાય, તે છલકાતો જાય, ઉભરાતો જાય, તેમ તેમ આપણે આનંદ પણ વધતો જાય છે માટે આપણે ખાસ ચાહીને પ્રેમ વધારવાની કળા શિખવી જોઈએ, અને જેટલી હદ સુધી ખની શકે તેટલી હદ સુધી વિના સંકોચે પ્રેમને આપણે વધારવો જોઈએ.

ખડેન ! સ્ત્રીઓનાં હૃદય પરમાત્માએ એવાં બનાવેલાં છે કે, પ્રેમમાંથી તેઓને જેટલો આનંદ મળી શકે છે, તેટલો આનંદ ખીજી કોઈ પણ ચીજમાંથી મળી શકતો જ નથી, અને આનંદ લોગવવાથી જેવું સૌન્દર્ય જળવાય છે, જેવી જીવાની જળવાય છે તેવી ખીજી કોઈ પણ રીતે જીવાની જળવી શકાતી જ નથી. માટે સ્વર્ગની અંદર દેવો જે અમરપણું લોગવી શકે છે, તેનું મુખ્ય કારણ એ જ છે કે, તેઓ પ્રેમને લીધે આનંદમાં રહી શકે છે, તેથી તેઓ અમરપણું લોગવી શકે છે. પ્રેમના આનંદને લીધે જ દેવોને ઘડપણ આવતું નથી, અને આ નિયમનો જે દેવ ભંગ કરે, એટલે કે જે દેવમાંથી પ્રેમ ઓછો થાય, તે દેવમાંથી આનંદ ઓછો થઈ જાય છે, અને જેટલો દરજ્જો આનંદ ઓછો થાય તેટલો દરજ્જો તેનામાં ઘડપણ આવવા માંડે છે, તેથી પરિણામ એ થાય છે કે, એવા પ્રેમ ઘટેલા દેવો અજરામર પદ ગુમાવી અંતે સ્વર્ગમાંથી નીચે પડી જાય છે. માટે જીવાની અને રૂપ જાળવવાની ખાસ કુચી જ એ છે કે, ખને તેમ કરી પ્રેમને વધારવો, પ્રેમને વધારવો, ને પ્રેમને વધારવો.

ખડેન ! પ્રેમમાં ચમત્કૃતી છે, પ્રેમમાં તેજસ્વીતા છે, પ્રેમમાં નવીનતા છે, પ્રેમમાં આકર્ષણ શક્તિ છે, પ્રેમમાં એક પ્રકારનું જાદુ છે, પ્રેમમાં કામધેનુ છે, પ્રેમમાં અજળ જેવું જ બળ છે, પ્રેમમાં લોહાને સોનું બનાવવાનો કીમીઓ છે, પ્રેમમાં વિશાળતા છે, પ્રેમમાં આનંદ છે અને પ્રેમ આત્મામાંથી નીકળે છે, એટલું જ નહિ પણ પ્રેમ પરમાત્મામાંથી નીકળે છે; અને પરમાત્મા પોતે પણ પોતાના પ્રેમની અંદર જ રમ્યા કરે છે. આલું પ્રેમનું અતુલિત બળ છે, અને એવો અમૂલ્ય પ્રેમ કુદરતી રીતે જ-સ્વભાવથી જ સ્ત્રીઓના હૃદયમાં રહેલો છે, માટે

જગતની ખીજ કોઈ પણ વસ્તુઓ કરતાં કે જગતના ખીજ કોઈ પણ જીવો કરતાં સ્ત્રીઓ વધારેમાં વધારે ભાગ્યશાળી છે. કારણ કે જગતના ખીજ કોઈ પણ જીવો પ્રેમને જેટલો વધારેમાં વધારે ખીલવી શકે, તે કરતાં પણ પ્રેમને ઘણાજ વધારે સ્ત્રીઓ ખીલવી શકે છે, અને તે પણ કાંઈ ભેરજીવમથી પરાણે નહિ, તાણીતોડીને નહિ, કોઈ દેવદેવીની સાધનાઓ કરીને નહિ, ઘણાં આકરાં તપ કરીને નહિ, અને મોટાં બળીદાન આપીને નહિ, પણ સ્વાભાવિક રીતેજ તેઓ પોતાના પ્રેમને બહુજ સહેલાઈથી ખીલવી શકે છે. અરે ! ખડું કહું તો પ્રેમને ખીલવવાની તો તેઓને મેહેનત પણ કરવી પડતી નથી, પણ કુદરતી રીતેજ એ ઝરો તેઓના હૃદયમાંથી વહ્યાજ કરે છે. જેમ હીમાલયમાંથી ગંગા, જમના, સીંધુ, અને બ્રહ્મપુત્રા જેવી મહાન નદીઓનાં ઝરણાં વહ્યા કરે છે; તેમ સ્ત્રીઓના હૃદયમાંથી કુદરતી રીતેજ પ્રેમનો ઝરો વહ્યા કરે છે. અને સમુદ્રમાં દિવસમાં બે વખત ભરતી આવ્યા કરે છે, તેમ સ્ત્રીઓના પ્રેમ-સાગરમાં દરરોજ ઘણી વખત ભરતી આવ્યા કરે છે. બહેન ! જુદાં જુદાં જગલોમાં જુદી જુદી જાતનાં ઝાડો કુદરતી રીતેજ ઉગી જાય છે, તેને વાવવા માટે કે ઉગાડવા માટે કાંઈ ખાસ મેહેનત કરવી પડતી નથી. જેમકે કોઈ માણસ તેને પાણી પાવા જતો નથી, કોઈ તેને ખાતર નાખવા જતો નથી, અને કોઈ તેની ચોક્કી કરવા પણ જતો નથી, છતાં પણ જગલોમાં જેમ મોટાં ઝાડો પોતાની મેળેજ ઉગી નીકળે છે, અને કુદરતની ઇચ્છાથીજ વધ્યા કરે છે, તેમજ સ્ત્રીઓના હૃદયમાં પ્રેમરૂપી કલ્પવૃક્ષ પણ આપોઆપ પોતાની મેળેજ ઉગી જાય છે, અને તેનું રક્ષણ ન થતું હોય, તેને ખાતર ન મળતું હોય, તેને પાણી ન મળતું હોય, અને તેને આગળ વધવામાં ખીજ ઘણી જાતની અડચણો હોય, તો પણ એ અડચણો ખમીને પણ પ્રેમનું ઝાડ સ્ત્રીઓના હૃદયમાં બહુજ મોટું થઈ જાય છે. આવી સ્ત્રીઓની પ્રકૃતિ છે, એટલે જો કોઈ પણ સ્ત્રી પોતાના પ્રેમને વધારવા માગે, તો છેક અનંતતા સુધી પોહોંચે એટલો બધો તે પોતાના પ્રેમને વધારી શકે છે, અને તેમ છતાં તેમાં



સૌન્દર્યની આટલી બધી દરકાર શા માટે રાખવી જોઈએ? ૧૫૯

તેઓને કોઈ પણ જાતની મુશ્કેલીમાં ઉતરવું પડતું નથી. કે પ્રેમ વધારવા માટે તેઓને કોઈ ખાસ કલ્પિત કિસ્સો કરવી પડતી નથી. ત્યારે હવે વિચારો કે, આવો આપણી અંદર રહેલો સ્વાભાવિક પ્રેમ આપણે શા માટે ન વધારવો? અને તેના બગથી આપણા રૂપને શા માટે ન જાળવવું? હું સૈની ઉપર અતિશય પ્રેમ રાખી શકું છું, તેનું કારણ એ છે કે, મને મારી જીવાની જાળવવી ગમે છે, મને માફ રૂપ જાળવવું ગમે છે, અને મને આનંદ લોગવવો ગમે છે. અને એ બધું પ્રેમ-માંથી થઈ શકે છે, માટે હું સૈની ઉપર મારાથી બની શકે તેટલો પ્રેમ રાખવાની ને તેને વધારવાની નિરંતર કોશીશ કરું છું. અને તમને પણ કહું છું કે, તમારે તમારું રૂપ જાળવવું હોય, તો જેમ બને તેમ પ્રેમને વધારવાની કોશીશ કર્યા કરજો, પ્રેમને વધારવાની કોશીશ જરૂર કરતાં રહેજો.

સૌન્દર્યની આટલી બધી દરકાર શા માટે રાખવી જોઈએ?

એ સાંભળીને મારી બેનપણીએ કહ્યું કે, આપના કહેવાથી પ્રેમનો મહિમા તો હું સમજી, પણ અમારાં રાણીસાહેબે તો મને કહ્યું હતું કે, રાણી રૂપવંતી પોતાના રૂપને જાળવવા માટે બેહદ કાળજી રાખે છે, એટલી બધી કાળજી એવી ક્ષણ-ભંગુર વસ્તુને માટે શા સારૂ રાખવા જોઈએ? એનો જવાબ હું આપની પાસેથી જાણવા ઇચ્છું છું. ત્યારે મેં કહ્યું કે, વહાલી બહેન! રૂપની દરકાર રાખવાનાં ઘણાં કારણો છે, પણ એ વાતો તેના યથાર્થ સ્વરૂપમાં આપણે જાણતાં નથી. કારણ કે આપણા દેશમાં બનાવટી કૃત્રિમ વૈરાગ્યના માઠા વિચારો બહુજ જોરથી ફેલાઈ ગયેલા છે, તેથી આપણે આપણા દેહની કીંમત સમજી શકતાં નથી, અને આપણા સૌન્દર્યની પણ કીંમત આંકી શકતાં નથી. પણ ઇશ્વરની કૃપાથી હવે એવો જમાનો આવતો જાય છે કે, આપણાથી એ બધી વસ્તુઓ તેના ખરા સ્વરૂપમાં જોળખી શકાશે. હું રૂપ ઉપર શા માટે મરી ફીડું છું-ભાર મુકું છું-એનું કારણ તને કહું કે? તું એ બધી વાતો સમજી શકીશ કે? કારણ કે તારામાં પણ વૈરાગ્યના વિચારોનું જાળ વધારે છે. અને જેમ તેમ ચલાવો લેવામાંજ તું ડહાપણ

સમજે છે, એટલે મારા વિચારો તને કેટલે દરજ્જે રચશે-ગમશે તે હું કહી શકતી નથી. પણ મારે તો મારી દરજ્જા રજા જાળવવી જોઈએ, અને મને જે સારું લાગે છે તે મારે તને કહેવું પણ જોઈએ. અને તે મુદ્દાની વાત એ કે:-

રૂપ કુદરતી છે, અને રૂપમાં સર્વસ્વ છે. તન્દુરસ્તી રૂપમાં છે, જીવાની રૂપમાં છે, લાંબી જીવંતી રૂપમાં છે, કુદરતના નિયમોનું પાલન રૂપમાં છે, ઘણી જાતનું સુખ રૂપમાં છે, પ્રકૃતિનો સ્વભાવ રૂપમાં છે, અને આત્માનો પ્રેમ રૂપમાં છે, માટેજ હું રૂપને ચાહું છું, અને તે સારુંજ હું રૂપની પાછળ પાછળ ભ્રમું છું. હું કાંઈ રૂપને કીંમત વીનાની નમાલી નજીવી વસ્તુ સમજતી નથી, હું કાંઈ રૂપને ક્ષણભંગુર સમજતી નથી પણ હું તો સમજું છું કે, રૂપમાંજ સર્વસ્વ છે, અને સૌન્દર્ય એ પ્રભુનું પોતાનું સ્વરૂપ છે; પ્રભુ પોતે એક ક્ષણનો એક કરોડમો ભાગ પણ સૌન્દર્યથી વિમુખ રહી શકતો નથી. હવે તું વિચાર કર કે, જે સૌન્દર્યને પ્રભુ પોતે પણ આહાય છે, તે સૌન્દર્યને સૌન્દર્યની પુતળીઓ, સૌન્દર્યની દેવીઓ, સૌન્દર્યના અવતારો અને સ્ત્રીઓ જે સૌન્દર્યની પુજારીઓ છે, તેઓ આહાય તેમાં નવાઈ શું ? કેમ ? કાંઈ ગળે ઉતરે છે કે નહિ ?

ત્યારે મારી બહેનપણીએ કહ્યું કે:-એ બધી વાત સાચી, પણ ત્યારે શું રૂપનો મોહ રાખવો એમાં પાપ નથી ? હું તો એમજ સમજું છું કે, રૂપનો મોહ રાખવો એ પાપ છે, કારણ કે મને તો અમારા શાસ્ત્રોએ શિખવેલું છે કે, રૂપનો મોહ રખાય નહિ, અને અમારા જૈન સાધુઓ પણ એમજ કહે છે કે, રૂપ એ ઘણીજ ખરાબ વસ્તુ છે, રૂપ એ ફસાવનારી ચીજ છે, રૂપ ગંદીલી વસ્તુઓમાંથી બનેલું છે, અને રૂપ હજો દહને ભાગી જાય તેવું છે, માટે કદી પણ રૂપનો ગર્વ ને મોહ રાખશો માં. આવી રીતે બહુ ભાર મુકીને અમારા બધા સાધુઓ વારંવાર અમને શિખવ્યા કરે છે, માટે એ બે વાતમાં સાચું શું ? તમારી વાત સાંભળીને તો મારું કોકડું ઉલટું અંધવાતું જાય છે. એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે:-બહેન ! રૂપનો ખોટો મોહ રાખવો અને એ મોહને લીધે ભુલો કરવી એટલે કે વિ-

કારોને ખાતરજ રૂપને ચાહવું એ પાપ છે, કારણ કે વિકારોને ખાતરજ રૂપને ચાહવાથી વિકારો વધતા જાય છે, અને વિકારો વધતા જતાં જલદીથી રૂપ બગડતું જાય છે, અને રૂપ બગડે એટલે વિકારી માણસોની ચિત્તવૃત્તિ પણ બગડી જાય છે. માટે હલકી વૃત્તિથી ફક્ત વિકારોને ખાતરજ રૂપનો અણુઘટતો વધારે પડતો મોહ રાખવો-એનુંજ નામ પાપ છે; પણ સૌન્દર્યને ખાતર સૌન્દર્યને ચાહવું, ઉંચ ભાવનાઓને ખાતર સૌન્દર્યને ચાહવું એમાં કાંઈ પાપ નથી. રસજ્ઞતાને ખાતર સૌન્દર્યને ચાહવું, તન્દુરસ્તીને ખાતર સૌન્દર્યને ચાહવું એમાં કાંઈ પાપ નથી. જગતની ઉન્નતિને ખાતર સૌન્દર્યને ચાહવું. સૃષ્ટીમાં સૌન્દર્ય વધારવાને ખાતર સૌન્દર્યને ચાહવું એમાં કાંઈ પાપ નથી, કુદરતી નિયમોના પાલનને અથે સૌન્દર્યને ચાહવું અને પોતાના આત્માની ઉન્નતિ કરવાને ખાતર સૌન્દર્યને ચાહવું એમાં કાંઈ પાપ નથી. તથા સૌન્દર્યને ચાહીને સૌન્દર્યની મારફત સૌન્દર્યના સ્વામીની પૂજા કરવી એમાં કાંઈ પાપ નથી. પણ એમ કરવું એ તો ફરજ છે, એટલુંજ નહિ પણ એનુંજ નામ પુણ્ય છે. માટે જે સ્ત્રીઓ, પુરૂષો, કે દેવો જેટલે અંશે સાચા સૌન્દર્યને ચાહી શકે છે, તેટલે અંશે તે પ્રભુની નજીક જઈ શકે છે. પણ અફસોસની વાત તો એ છે કે, આ બધી રસિકતાની આનંદની અને ધર્મની વાતો સમજવી જોઈએ, તેવી આપણી બહેનો સમજતી નથી, તેથી આપણે માત્ર એક તરફી વિચારોમાંજ રહી જઈએ છીએ, અને પ્રભુને ફલપુલ ધરવામાં કે ધુપદીપ કરવામાંજ તેની પૂજા માની લઈએ છીએ; પણ એ સિવાય બીજી પણ ઘણી જાતની પ્રભુની પૂજા છે, અને તેમાં એક એ છે કે સૌન્દર્ય મારફત પણ પ્રભુન પૂજી શકાય છે-એ વાતનો તો આપણા દેશના સારામાં સારા માણસોને પણ પુરતો ખ્યાલ નથી. પણ હવે આનંદ ધર્મનો જમાનો આવતો જાય છે, અને સ્વાભાવિકતા વાળાએ કુદરતી ધર્મનો જમાનો નજીકના ભવિષ્યમાં છે, માટે આપણે જાણવું જોઈએ કે, જુદી જુદી ઘણી જાતની ભક્તિથી પ્રભુની આરાધના થઈ શકે છે, તેમજ સૌન્દર્યથી

પણ પ્રભુની પૂજા થઈ શકે છે.

પોતાના દેહનું 'સૌન્દર્ય' વધારવું એ પ્રભુની પૂજા છે, પોતાના મનનું 'સૌન્દર્ય' વધારવું એ પ્રભુની પૂજા છે, આપણી સૌન્દર્યની ભાવનાઓને ખીલવવી એ પ્રભુની પૂજા છે, ખીજા જીવોનું 'સૌન્દર્ય' વધારવું એ પ્રભુની પૂજા છે, જગતની વસ્તુઓની સુંદરતા વધારવી એ પ્રભુની પૂજા છે, અને 'સૌન્દર્ય'નું રહસ્ય લોકોને સમજાવવું તથા દુનીયામાંથી કુરૂપડાપણાને દૂર કરવું એ પ્રભુની પૂજા છે.

બહેન ! અમારા ચક્રમ કવિ કહેતા હતા કે, ઘણી ભતનાં સ્તોત્ર દુનીયામાં થઈ ગયાં છે, પણ હવે તો આડુ-સ્તોત્રની જરૂર છે, કારણ કે દુનીયામાં ગંદકી ને કચરો બહુ વધી ગયેલાં છે, તે કાઢીને ગંદકીને ઠેકાણે સૌન્દર્ય ફેલાવવા માટે આડુની મદદની ઘણી જરૂર છે, માટે હું તો એક આડુ-સ્તોત્ર લખવાનો છું. તેની આવી વાતો સાંભળીને અમે સૌ હસી પડતાં, ત્યારે એ કવિરાજ કહેતા કે, રાણી સાહેબ ! આ કાંઈ હસી કાઢવાની વાતો નથી, પણ હું તમને સાબિત કરી આપીશ કે, બધા દેવો આડુ સ્તોત્રનુંજ કામ કરી રહ્યા છે, અને ભગવાન પોતે પણ આડુ કાઢવાનુંજ કામ કરી રહ્યા છે. જીઓ સૂર્યનાં કીર્ણો શું કામ કરે છે ? એ આડુ કાઢવાનુંજ કામ કરે છે કે ખીજું કાંઈ કરે છે ? ગંદકીનો દુર્ગંધીનો અને કુરૂપડા અંધકારનો નાશ કરવો, અને પ્રકાશના સૌન્દર્યને ફેલાવવું એજ કામ સૂર્યદેવ કરે છે કે ખીજું કાંઈ કરે છે ? પવન દેવતા શું કરે છે ? તે પણ આડુ કાઢવાનુંજ કામ કરે છે. વરસાદ શું કામ કરે છે ? તે પણ એજ આડુ કાઢવાનુંજ કામ કરે છે. આવી રીતે દેવો પોતે આડુ કાઢવાનું કામ કરે છે, અને પ્રભુ સ્વયં અવતાર લે છે ત્યારે તે પણ આ જગતમાં આડુ કાઢવા માટેજ આવે છે, કચરો કાઢવા સિવાય ખીજું તેની કામગીરી શું છે ? નૃસિંહાવતારે હિરણ્યકશ્યપુનો કચરો કાઢ્યો, રામાવતારે રાવણનો કચરો કાઢ્યો, કૃષ્ણાવતારે જશસંધ, કંસ વગેરેનો કચરો કાઢ્યો, અને બુદ્ધાવતારે કર્મકાંડનો અને હિંસાનો કચરો કાઢ્યો. આવી રીતે પ્રભુના અવતારો પણ કચરો

## સૌંદર્યની આદલી બધી કરકાર સામાટે રાખવી જોઈએ ? ૧૬૩

કાઠવા માટેજ ને જગતમાં સૌંદર્ય દેવાવા સારજ આવે છે, માટે હું તો આડુંસ્તોત્ર લખવાનો છું. કારણ કે હાલના વખતમાં આપણા દેશમાં કુરૂપતાના અને કુરૂપડાપણાને ઉત્તેજન આપવાના વિચારો બહુજ બેહદ વધી ગયેલા છે. જ્યાં જુઓ ત્યાં કુરૂપડાપણુંજ દેખાય છે, કોઈને સૌંદર્યની ઉત્તમતાનો ખરો ખ્યાલજ આવતો નથી. માટે હવે લોકોને સૌંદર્યની ઉંચી ભાવનાઓ શિખવવાની ઘણી જરૂર છે, અને એ સાર આડું-સ્તોત્રની ખાસ જરૂર છે. કારણ કે એ મારફત પ્રભુની પૂજા શિખવવાની છે, અને મારે લોકોની ખાત્રી કરી આપવી છે કે, સાચી સારામાંસારી પૂજા સૌંદર્ય મારફતજ થઈ શકે છે. પછી એ સૌંદર્ય ગમે તો મનુષ્યનું હોય, ગમે તો પશુપક્ષી-ઓનું હોય, ગમે તો કુદરતનું હોય, ગમે તો જગતની વસ્તુ-ઓનું હોય, ગમે તો આત્માનું હોય, અને ગમે તો પરમાત્માનું હોય, પણ કોઈ પણ જાતનું સૌંદર્ય હોવું જોઈએ. અને આ આડું સ્તોત્રના જમાનામાં સૌંદર્યની વૃદ્ધિ મારફત જેવી પ્રભુની સારામાં સારી પૂજા થઈ શકશે, તવી સારામાં સારી પૂજા હાલના વખતમાં બીજી કેઈ પણ રીતે થઈ શકશે નહિ; એ વાત નહીં સમજજો-ખાત્રીથી ખચિત માનજો.

એ સાંભળીને મારી બેનપણીએ કહ્યું કે, આપની એ વાત સાચી છે, સૌંદર્ય મારફત પણ પ્રભુની પૂજા થઈ શકે છે એમ હું માની શકું છું. પણ રાણીજી ! મને લાગે છે કે, રૂપમાં શું જોખમ નથી ? રૂપમાં શું મોહ નથી ? અને રૂપમાં શું વિષ-યોને ઉત્તેજન મળે તેવું નથી ? એટલે સૌંદર્ય મારફત પ્રભુની સેવા કરવા જતાં હુલમાંથી નિકળી ચુલમાં પડી જઈએ-તેવું તો નહિ થાય ? આ માટે આપ શું ખુલાસો કરો છો ?

ત્યારે મેં કહ્યું કે, બહેન ! એવી દૃષ્ટિથી જોઈએ તો આ જગતમાં ભય વિનાની બીજી કયો વસ્તુ છે ? જોખમ વિનાની જગતમાં કઈ બાબત છે ? આપણે ઘરોમાં રહીએ છીએ તે ઘરમાં રહેવામાં શું ભય નથી ? આપણે આપણા ઘરમાં અગ્નિ રાખીએ છીએ, કાંડીનાં બાકસો, દીવાઓ અને રસોઈના ચુલાઓ એ આગને ઘરમાં રાખવામાં શું ભય નથી ? હાલના જમાનામાં

વીજળીથી અનેક બાબતોમાં મોટી ઉદલપાથલ થઈ જાય છે. તે વીજળીમાં શું ભય નથી? રેલવેમાં શું ભય નથી? આગ-ખોટોમાં શું ભય નથી? વીમાનોમાં શું ભય નથી? અરે બેન ! એવી રીતે જોવા જઈએ તો સુખમાં, દાનમાં, તપમાં, પ્રેમમાં, જ્ઞાનમાં, ખોરાકમાં અને શાસ્ત્રમાં પણ ભય છે, ત્યારે રૂપમાં ભય હોય તેમાં નવાઈ શું? પણ જેમ બીજી ઉપયોગી વસ્તુઓના ભય વેઠી લઈએ છીએ, તેમજ રૂપમાં જે કંઈ થોડા ઘણા ભય હોય, તે પણ ભોગવી લેવો જોઈએ. પરંતુ આટલી વાત પણ માત્ર વાતની રીત પ્રમાણેની છે, બાકી ખરી વાત તો જુદીજ છે, અને તે એ કે, બહેન ! રૂપમાં ભય નથી પણ રૂપના દુરૂપયોગમાં ભય છે, અને દુરૂપયોગને ઉત્તેજન આપવાનું તો કોઈ કહેજ નહિ, એમ તો તમે પણ સમજી શકતાં હશે, એટલે એ બાબત લંગાવવાની જરૂર નથી. કેમ? હવે તમારી બહીક મટી કે નહિ ?

એ પછી મેં મારી તે બહેનપણીને કહ્યું કે, બહેન, રૂપમાં ભય નથી અને રૂપમાં જોખમે નથી, છતાં પણ જો કદી અણુસમજને લીધે એમ સમજીએ કે, રૂપમાં જોખમ છે, તો પણ રૂપવાળી વસ્તુઓને જગતમાંથી કાંઈ દુર કરી શકાય તેમ છે? અને ધારો કે કદી રૂપવાળી વસ્તુઓને પણ જગતમાંથી દુર કરીએ, તો પણ મનુષ્ય સ્વભાવના મૂળમાં રૂપની જે ભાવના છે, તેને કાંઈ દુર કરી શકાય તેમ છે? જરૂર યાદ રાખજો કે, જનસ્વભાવમાં સૌન્દર્યનીજ કુદરતી ભાવના છે તે ભાવના કદી પણ દુર થઈ શકે તેમ નથી, અને જો કદી એ સૌન્દર્યની ભાવના જનસ્વભાવમાંથી નીકળી જાય, ત્યારે તો જગતનું સત્યાનાશજ વળી જાય. કારણ કે જગતમાં જેટલી જાતની કળાઓ છે, તે બધી કળાઓ સૌન્દર્યની ભાવનામાંથી ઉત્પન્ન થએલી છે, એટલે સૌન્દર્યની ભાવના જાય તો પછી કળાઓનો નાશ થાય. એટલુંજ નહિ, પણ કોઈને કોઈ પ્રકારની સૌન્દર્યની ભાવનામાંથીજ નીતિ ઉત્પન્ન થએલી છે, કોઈને કોઈ પ્રકારની સૌન્દર્યની ભાવનામાંથીજ લગ્નનો રિવાજ જન્મ પામેલો છે, કોઈને કોઈ પ્રકારની સૌન્દર્યની ભાવનાને

લીધેજ રાજ્યના કાયદાઓ ને વ્યવસ્થાઓ થએલી છે, કોઇને કોઈ પ્રકારની સૌંદર્યની ભાવનાને લીધેજ બાળકોમાં આનંદ આવે છે, અને પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનું મન થાય છે, વિદ્યાબ્યાસ થાય છે તથા જ્ઞાન મેળવાય છે. કોઇને કોઈ પ્રકારની સૌંદર્યની ભાવનાને લીધેજ જીવંતીમાં મીઠાશ લાગે છે, ધર્મ પાળવો ગમે છે, અને જગતનો બધો વ્યવહાર ચાલી શકે છે. સૌંદર્ય આવું બળવાન છે, અને સૌંદર્યમાં આવું વ્યાપકપણું છે, માટે જગતમાંથી સૌંદર્યને દુર કરી શકાય તેમ નથી. એટલે સૌંદર્યમાં કદી કાંઈ ભય હોય, તો પણ આટલા બધા મહાન લાભોની ખાતર તેનો થોડો ભય પણ આપણે ભોગવી લેવો પડશે, કેમ કાંઈ સમજાય છે કે નહિ ?

એ સાંભળીને મહારી બહેનપણીએ કહ્યું કે, તમે તો બહુ ઉંડી વાતો કરો છો. હું કાંઈ એટલાં બધાં ઉંડાં સૌંદર્યની વાતો કહેતી નથી, હું તો માત્ર સ્ત્રીઓના શરીરના રૂપનોજ વાતો કરું છું. એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે, તમારી એ વાત હું બાંહેધું છું, પણ હું તમને એમ બતાવવા માગું છું કે, શરીરનું રૂપ એ પણ કાંઈ ન્હાનીસૂની વાત નથી, પણ કુદરતમાં જે સૌંદર્ય છે તેનો એ પણ એક અંશ છે. એટલુંજ નહિ પણ બીજાં ઘણી બહુ બળવાન સૌંદર્ય કરતાં ઘણી વધારે અસર કરી શકે એવું એ સૌંદર્ય છે. માટે એની તરફ તો બેદરકારી રાખાય નહિ, પણ એને તો ખાસ બીલવવું જોઈએ, કારણ કે સ્ત્રીઓ તો સૌંદર્યના દેવના ભંડાર અને રસિકતાના અવતાર છે, એટલે તેઓ સૌંદર્ય વિના રહી શકેજ નહિ. અરે જરા જુઓ તો ખરાં! કે બિલાડીને પણ સૌંદર્ય ગમે છે, તે પણ પોતાની પુંછડીને ચાટીચાટીને કેવી સાફ રાખે છે? ચક્રીઓને, કપૂતરોને, કીડીઓને, માખીઓને, કુતરાંઓને, પતંગીઆઓને, અને જંતુઓને પણ સૌંદર્ય ગમે છે; એટલુંજ નહિ પણ માછલીઓને પણ સૌંદર્ય જોઈએ છે અને ઝાડોને પણ સૌંદર્ય જોઈએ છે, અને આગળ વધેલા પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ તો એમ પણ કહે છે કે, માટી પથ્થર અને ધાતુઓ જેવી જડ વસ્તુઓને પણ સૌંદર્ય જોઈએ છે. અરે! એટલુંજ નહિ પણ

કેટલાક જ્ઞાની વિદ્વાનો તો એમ કહે છે કે, પ્રજ્ઞાંડનુ એકેએક રજકણ કોઇને કોઈ રૂપે કોઇને કોઈ પ્રકારના સૌન્દર્યનેજ શોધી રહ્યું છે, ત્યારે ઉત્તમ મનુષ્ય અને તેમાં પણ સુકોમળ પ્રેમીલી આંખો સૌન્દર્યને શોધે એમાં તો નવાઈજ શું? માટે બહેન, કદી પણ સૌન્દર્યની નિંદા ન કરવી જોઈએ, સૌન્દર્યની લાવનાને ઢીલા ન પાડવી જોઈએ, અને સૌન્દર્ય વધતું અટકે એવી ભારે ને ભયંકર ભૂલ કદાપિ ન કરવી જોઈએ. કારણ કે સૌન્દર્યમાં તાંદુરસ્તી જીવાની અને આનંદ છે, સૌન્દર્યમાં કુદરતનો હાથ છે, અને સૌન્દર્યમાં સૌન્દર્ય રૂપે કુદરતનો નાથ રમી રહેલો છે, માટે સૌન્દર્યનો મહિમા તો સમજીએ તેટલો થોડોજ છે. કેમ? હજી પણ સૌન્દર્યની મહત્તાની ખાત્રી થાય છે કે નહિ?

ત્યારે મહારી એ હઠીલી બહેનપણીએ કહ્યું કે, સૌન્દર્ય અજળ જેવી વસ્તુ છે અને સાન્દર્ય જરૂરની વસ્તુ છે, એ તો હું કખૂંટ કરું છું. પણ તેમ છતાં હજી પણ મને મારા મનમાંથી એન લાગ્યા કરે છે કે, સાન્દર્યમાં એક જાતનો મોહ છે અને એ મોહથી ઘણા માણસોની ખરાબી-ખુવારી થાય છે, તેથી સૌન્દર્યની મહત્તા સમજ્યા છતાં પણ હું મહારા એ વિચારને દૂર કરી શકતી નથી.

એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે, ભલે તું સૌન્દર્યમાં મોહ રહેલો સમજ, છતાં પણ કોઈને કોઈ રૂપે તારો જીવાત્મા સૌન્દર્યનેજ શોધી રહ્યો છે, એટલુંજ નહિ પણ રસજ્ઞ પડિતો તો એમજ કહે છે કે, પ્રાણી માત્ર જુદા જુદા રૂપે સૌન્દર્યનેજ શોધ્યા કરે છે. કોઈ ખોરાક રૂપે, કોઈ સ્પર્શ રૂપે, કોઈ પોતાને મનગમતા અવાજ રૂપે, કોઈ ચક્ષુ મારફત, કોઈ ગંધ રૂપે, કોઈ કમ મારફત, કોઈ બુદ્ધિ મારફત, કોઈ ત્યાગ મારફત, કોઈ નવીન શોધ મારફત, કોઈ સતીત્વ મારફત, કોઈ શરવિરતા મારફત, કોઈ પુસ્તકો મારફત, કોઈ રમતગમત મારફત, કોઈ વિચારો મારફત, અને કોઈ સ્નેહ મારફત કે જ્ઞાન મારફત સૌન્દર્યને શોધે છે; કારણ કે સૌન્દર્યમાં પૂર્ણતા છે અને સૌન્દર્ય એ આત્માનું સ્વરૂપ છે. માટે જાણે અજાણે આ દુનિયાના અને બીજા દુનિયાના દરેક જીવો સૌન્દર્યનેજ શોધી રહ્યા છે; અને



તું તો સૌંદર્યના મોહથીજ ડર્યા કરે છે ? છતાં પણ બીજી તરફથી કોઈને કોઈ પ્રકારના સૌંદર્ય ને જ તું શોધી રહી છે. કેમ ખરું કે નહિ ?

એ સાંભળીને મ્હારી ખડેનપણી હસી પડી અને તેણે કહ્યું કે, 'ખચિત હું સૌંદર્યનેજ શોધી રહી છું', પણ મને જોઈએ છે તે સૌંદર્ય હજી સુધી મને મળતું નથી. રાણીનાડેમ, મને ખબર નહીં કે આપ આટલાં બધાં ઉડાં ઉતરીને સૌંદર્યને મ્હાતાં હશે ? હું તો અત્યાર સુધી એમજ સમજતી હતી કે, જેમ બીજી સ્ત્રીઓ ઉપવ્રત રૂપને મ્હાય છે, તેમજ તમે પણ શરીરના મોહને લીધે આમડીના રૂપમાં આશક્ત થએલાં હશે, પણ હવે આજે મને મારી એ ભૂલ સમજાણી છે. અને હું તમને જે આવો ગેરમંત્રસાદ કરતી તેમાંથી ગચી છું. ખરેખર તમારી સૌંદર્યની ભાવનાઓ તો ઘણી અજબ જેવી છે !

એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે, ખડેન, સૌંદર્ય કુદરતી છે, અને પરમાત્મામાંથી આવે છે, માટે જે દેશમાં માણસોના તનનું તથા મનનું સૌંદર્ય વધારે હોય, જે દેશમાં વતુઓનું સૌંદર્ય વધારે હોય, અને જે દેશમાં સ્ત્રીનું સૌંદર્ય વધારે હોય તે દેશ આખાદ હોય છે, ને તેની પ્રજા સુખી હોય છે-આવું સૌંદર્યમાં બળ છે, માટે આપણા દેશમાં ઉંચાં જાતના સૌંદર્યની ભાવનાઓ ખીલવવાની ઘણી જરૂર છે. બીજાં દુરનાં સૌંદર્ય સુધી સામાન્ય લોકોને પહોંચતાં વાર લાગે છે, પણ પોતાના જેહના સૌંદર્ય સુધી તો સડે તુરતજ પહોંચી જાય છે. કારણ કે, મેં પ્રદર્શનોમાં, ચિત્રામાં અને પુસ્તકોમાં જોએલું છે કે, જંગલીમાં જંગલી મુલકના લોકો પણ પોતાના શરીરને શણગારવા માટે જુદી જુદી ઘણી ક્રિયાઓ કર્યા કરે છે. આવી રીતે સૌને પોતાના શરીરની ટાપટીપ ને સૌંદર્ય ગમે છે, માટે પ્રથમ શરીર સૌંદર્યની વાતો કરવી જોઈએ. કારણ કે પ્રથમ પોતાના શરીર સૌંદર્ય સુધી પહોંચાય, તો પછી એને લીધે બાલકોનું, પોશાકનું, ઢાગીનાનું, ઘરની સ્વચ્છતાનું, અને માનસિક સૌંદર્ય વગેરે ઘણી જાતનાં સૌંદર્ય એક પછી એક આવતાં જાય છે, પણ એ બધાંની કુંચી શરીર સૌંદર્ય છે;

માટે હું શરીરના સૌન્દર્ય ઉપરજ હાલમાં ઘણો ભાર મૂકું છું.

એ સાંભળીને મ્હારી જ્ઞેનપણીએ કહ્યું કે, અમારે ત્યાં એક સાધ્વીજી આવેલાં હતાં તેમને મેં કહ્યું કે, ચાલો આપણે રાણીજીને મળવા જઈએ. ત્યારે તેમણે કહ્યું કે, મેં એમ સાંભળ્યું છે કે, તમારાં રાણીજીને રૂપનો મોહ છે, અને પોતાના શરીરના સૌન્દર્યને જાળવવા માટે તે બહુજ કાળજી રાખે છે; એવાં રૂપનાં મોહવાળાંને તે કોણ મળવા જાય? અમે તો સદ્ગુણનાં ઉપાસી છીએ, રૂપ સાથે અમને કામ નથી.

એ સાંભળીને મેં મ્હારી જ્ઞેનપણીને પૂછ્યું કે, એ પછી તમે એને શું જવાબ દીધો! ત્યારે તેણે કહ્યું કે, મ્હને તો એનો જવાબ દેવાનું કાંઈ સૂઝ્યું નહિ, મ્હારામાં એટલું જ્ઞાન નથી કે હું તેનો જવાબ દઈ શકું. ત્યારે મેં તેને કહ્યું કે, હવે જ્યારે ફરીથી તમને તમારાં એ સાધ્વીજી મળે ત્યારે તેમને કહેજો કે, તમને રૂપમાં ધ્યાન આપે તે ગમતું નથી અને સદ્ગુણો ગમે છે, પણ સદ્ગુણો એ રૂપ નહિ તો બીજું શું છે? જગતમાં જે કાંઈ સારું છે, અંતરમાં અને બહાર જે કાંઈ સારું છે તે બધાં સૌન્દર્યનાંજ જુદાં જુદાં નામો છે. જ્ઞેન સુધારો એટલે શું? એ તું જાણે છે? જુદા જુદા રૂપમાં સૌન્દર્યનો જે વધારો થાય છે, તેનુંજ નામ સુધારો છે. એટલુંજ નહિ પણ બાવાઓની વિમૂર્તિમાં પણ સૌન્દર્ય છે, લંગોટીમાં પણ તેમને સૌન્દર્ય લાગે છે, ધગધગતી દ્વારકાંની છાપમાં પણ તેમને સૌન્દર્ય લાગે છે, અને નગ્નપણામાં પણ શુકદેવજીને એક પ્રકારનું સૌન્દર્ય લાગ્યું હતું. જ્ઞેન! આજથી ચાલ રાખજે કે, જેમાં સૌન્દર્ય દેખાય નહિ, તે કામ કદી પણ બની શકેજ નહિ. માટે તારી સાધ્વીજીને કહેજે કે, તમને અમુક જાતનું સૌન્દર્ય ગમતું નથી, છતાં તમારાં ઘોળાં કપડાંમાં અને તમારી પુંજણીમાં પણ એક પ્રકારનું સૌન્દર્ય રહેલું છે, માટે તે તમોને ગમે છે, અને તમારી લિજ્જામાં તથા એ લિજ્જા માગવાની રીતીમાં પણ એક પ્રકારનું સૌન્દર્ય રહેલું છે, માટેજ તમે લિજ્જા માગી શકો છો, અને એવાં કપડાં રાખી શકો છો. પણ એમાં તમને સૌન્દર્ય ન લાગે તો તમે તેને કદી પણ રાખી શકોજ નહિ.

સૌંદર્યની આટલી બધી ફરકાર શામાટે રાખવી જોઈએ ? ૧૬૯

બેશક એટલું તો ખરું કે અમુક માણસોને જે જાતનું સૌંદર્ય ગમે, તે જાતનું સૌંદર્ય બીજા ઘણા લોકોને ગમતું નથી. જેમકે, ચીનાઓના ન્હાના પગનું સૌંદર્ય કાંઈ યુરોપીઓને ગમે નહિ, અને કમર પાતળી દેખાડવા માટે ઉપસેલા ઘાઘરાનું યુરોપીઓને લેડીઓનું સૌંદર્ય કાંઈ ચીની સ્ત્રીઓને ગમે નહિ. હિંદનાં ગામડાંઓનાં ત્રાજવાંનું સૌંદર્ય કાંઈ સુધરેલા લોકોને ગમે નહિ, તેમજ નાકમાં મ્હોટો સોનાનો વાળો પહેરવાનું સૌંદર્ય કાંઈ જાપાનીઓને ગમે નહિ, કે પગમાં દસ શેરનો ભાર રાખવાનું ગુજરાતની લીલડીઓનું સૌંદર્ય કાંઈ મુંબઈની સુકુમાર-નાભુક શેઠાણીઓને ગમે નહિ. તેમજ જેપાનીઝ સ્ત્રીઓના ખાલનું સૌંદર્ય કાંઈ દક્ષિણી સ્ત્રીઓને ગમે નહિ, અને તુર્ક લોકોની ઓઝલ પડદે રહેતી સ્ત્રીઓના ઘુરખાનું સૌંદર્ય કાંઈ ઉઘાડે માથે રહેનારી દક્ષિણી સ્ત્રીઓને ગમે નહિ; એ બધી જુદી વાત છે, પણ તેમ છતાં એટલું તો યાદ રાખજો કે, એ બધું સૌંદર્યને ખાતરજ થાય છે. તેમજ હું મ્હારા શરીરના સૌંદર્યની ખાતર મહેનત કરું છું. અને સાધ્વીજી પણ એજ પ્રમાણે પોતાના મનને જે જે બાબતો ફીક લાગે છે, તેવું સૌંદર્ય મેળવવા માટેજ મહેનત કરે છે, ફેર માત્ર એટલોજ છે કે, હું મ્હારી ક્રિયાઓને સૌંદર્ય શબ્દ લગાડું છું અને તે પોતાની બ્યાવહારિક ક્રિયાઓને તથા ધાર્મિક ક્રિયાઓને કાંઈક બીજું નામ આપતાં હશે, પણ પરિણામે તેમાં સૌંદર્યની ભાવના તો હોવીજ જોઈએ એ નિઃસંશય છે. એટલે ખરી રીતે જોતાં હું, જે વસ્તુને શોધી રહી છું, તેજ વસ્તુને એટલે કે સૌંદર્યનેજ તેઓ પણ શોધી રહ્યાં છે; માટે મારી આ વાત એ સાધ્વીજીને જરૂર કહેજો, અને તેનો જવાબ મને જણાવજો.

એ પછી મેં તે મ્હારી બેનપણીને કહ્યું કે, આપણા દેશમાં બહુ ખોટા અને વધારે પડતા ઉપલકીઆ વેશભ્યતા વિચારો ફેલાઈ ગયેલા છે, તેથી આપણે રૂપને મોહની સાથે જોડી નાખીએ છીએ, અને તેને હલકું સમજીએ છીએ, પણ

માહ રાખજો કે, એમ કરવું એ બહુજ મ્હોટી બૂલ છે. કારણ કે એથી રૂપને ગેરધ્વંસાદ્ થાય છે, સૌન્દર્યની લાગણી ઝાંખી પડી જાય છે, કુદરતનો મહિમા ઝોછો થઈ જાય છે, અને એથી જીવનમાંથી મીઠાશ નીકળી જાય છે; માટે રૂપની ખા-  
જતમાં બેઠરકારી રાખવી એ એક ધણુંજ પાપનું કામ છે. એટલુંજ નહિ પણ અમારે ત્યાં એક પંડિતજી આવતા, તે તો ખાસ ભાર મૂકીને કહેતા હતા કે, જે સૌન્દર્યના દુશ્મનો છે તે મહાપાપીમાં પાપી છે, તેઓ તો નરકનેજ પસંદ કરનારા છે, માટે તેઓનું તો મ્હોડું પણ ન જોવું જોઈએ. કારણ કે કુરૂપકાપણું તો નરકમાં છે, માટે જેને સૌન્દર્ય ન અમે, જે સૌન્દર્યનો વિરોધ કરે, અને જે સૌન્દર્યના દુશ્મન બને તેને તો પોતાની ખુશીથીજ નરકમાં જવું પડે છે. કારણ કે સ્વર્ગ-માં સૌન્દર્ય છે, પણ સાન્દર્ય તો તેમને ગમતું નથી, અને નરકમાં બેગાળપણું છે, તેથી જ્યાંજ્યાં નરકનાં વર્ણનો આવે છે, ત્યાં ત્યાં લયંકર અને કઠરૂપાંજ વર્ણનો હોય છે, તેમજ યમદૂતોનાં ચિત્રો આવે છે, તેમાં પણ કઠરૂપાપણુંજ હોય છે, માટે સૌન્દર્યના શત્રુઓની સૌન્દર્યની ભાવનાઓ ઝોછી થઈ જાય છે; એટલે પરિણામે તેઓમાંથી બધી જાતનું સૌન્દર્ય ઘટતું જાય છે, એટલે સ્વાભાવિક રીતેજ તેઓ નરક તરફ ખેંચાતા જાય છે. આવી બૂલ ન થાય માટે સૌન્દર્યની મહત્તા સમજવી જોઈએ, અને જેમ બને તેમ આપણું પોતાનું જગ-તનું તથા લવિષ્યની પ્રજાનું સૌન્દર્ય વધે તેમ કરવું જોઈએ.

જેન ! જે માણસો બહારથી જીલ્લે કરીને સૌન્દર્યની નિંદા કરે છે, અને કહે છે કે, રૂપમાં શું મ્હોટી વાત છે ? રૂપ તો ગધેડાંને પણ હોય છે, અને રૂપનો મોહ રાખવો એ તો એક જાતની મનની નબળાઈ છે, આવી આવી મોઢથી વાતો કરનારા લોકો પણ અંદરખાનેથી તો રૂપનાં શુભામ હોય છે. જો તેઓનાં હૃદય ચીરીને આપણે જોઈ શકતા હોઈએ, તો આપણને એમ ખાત્રી થઈ જાય, કે રૂપની વિરૂદ્ધમાં બોલનારા પણ રૂપના અનન્ય શુભામો હોય છે, માટે અંદરથી રૂપની ભાવનાઓના શુભામ રહેવું, અને બહારથી જીલ્લે કરીને રૂપની

સૌન્દર્યની આટલી બધી દરકાર સામારે રાખવી જોઈએ ? ૧૭૧

વિરહની વાતો કરવી, એ એક જાતનું ઢાંગીપણું અને મૂર્ખાઈ છે, માટે હવે આપણે એવી મૂર્ખાઈમાંથી બચવું જોઈએ, અને ચોકખી રીતે કહેવું જોઈએ કે, અને સૌન્દર્યને વખાણનારાં ને ચાહનારાં છીએ, અને અમે સૌન્દર્યના ભક્ત છીએ; કારણ કે સૌન્દર્ય મારફતજ અમે આગળ વધી શકીએ તેમ છીએ, માટે સૌન્દર્ય વિના અમને ચાલી શકે તેમ નથી.

શેઠાણીજી ! મહારી આ વાતો સાંભળ્યા પછી તો મહારી એ જહેનપણી ફરી ગઈ, તેના વિચારો પલટાઈ-બદલાઈ ગયા, અને જૈન સાધ્વીજીએ તેના મગજ ઉપર રૂપ માટે જે ખોટી અસર કરી હતી, તે અસર નીકળી ગઈ-જતી રહી. એ સાંભળીને શેઠાણીએ કહ્યું કે, રૂપની અતિ ઉંડાણની લાગણીથી બે-હદ ક્ષાયદો થાય એમાં તો કાંઈ નવાઈ નથી, અમારે ત્યાં છોકરાઓને ભણાવવા એક માસ્તર આવતા તે કવિ હતા, તે તો એટલે સુધી કહેતા હતા કે, સૌન્દર્ય મારફત ઇશ્વરનું દર્શન કરી શકાય છે, અને ઇશ્વરને પામી પણ શકાય છે. પણ એ બધી દરની વાતો હમણાં જવા દઈ સાદી નજરે સૌન્દર્યના ગુણો તપાસીએ, તોપણ સૌન્દર્યના અનેક ક્ષાયદાઓ સમજી શકાય તેમ છે. દ્યોને હું મારાજ ધરનો દાખલો દઉં, મારી ન્હાની જહેન બહુ રૂપાળી છે, તે રૂપને ખાતરજ તેને સાડું ઠેકાણું મળેલું છે, અને મહારી માશીની દીકરી કુરૂપડી છે એટલે તેનો ઉઠાવ થતો નથી, તેથી એક ગરીબ માણસને તે દેવી પડી છે, અને તેના વરને ઘરજમાઈ રાખવો પડ્યો છે. અમારી મીલમાં એક જમાદાર હતો તે બહુ કઠાવર બાંધાનો અને સુંદર દેખાવનો હતો, તેથી તેના દેખાવથીજ અમારે ત્યાં આવેલા એક રાજા બહુ ખુશી થઈ ગયા, અને તેને ઘણોજ વધારે પગાર આપી અમારે ત્યાંથી અમારી રજા લેઈ તેડી ગયા. મારી ફૂંદનો દીકરો હમણાં બહુ ઉંચે નંબરે પરીક્ષામાં પાસ થયો, પણ તે પગે જરા લંગડાય છે, તેથી તેને સરકારી નોકરી મળી નહિ, એ પગના કુરૂપડાપણાને લીધે તેને બહુ સારી નોકરી મળતી અટકી ગઈ, અને તેનાથી બહુજ ઓછા નંબરે પાસ થયેલા માણસને શરીરના સૌન્દર્યની

આતરજ એ નોકરી મળી, મારી ભત્રીજી છે, તે જરાક સામ-  
જી છે, ને તેની આંખ જરા ત્રાંસી છે, એટલે તેના વરને તે  
ગમતી નથી, તેથી તે બીજી સ્ત્રી કરવાને વિચાર કરે છે. આ  
બધા દાખલાઓ ઉપરથીજ આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે,  
બહારના સૌન્દર્યથી પણ ઘણા માણસોને ઘણી જાતના લાભ  
મળી જાય છે, અને પછી તો સૌન્દર્ય સૌન્દર્યને ખેંચી લાવે  
છે, માટે સૌન્દર્યની લાવના રાખવાનો આપનો સિદ્ધાંત ઉત્તમ છે.

એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે શેઠાણીજી ! સૌન્દર્યની લાવના  
રાખવી એ બહુ સારી વાત છે, એટલુંજ કાંઈ માફ કહેવું  
નથી, પણ એથી આગળ વધીને હું તો એમ કહેવા ઇચ્છું  
કે, તન્દુરસ્તી જાળવવા માટે રૂપ જરૂરનું છે, જીવાની જાળ-  
વવા માટે રૂપ જરૂરનું છે, ઘડપણને દૂર રાખવા માટે રૂપ  
જરૂરનું છે, અને લાંબું આયુષ્ય લોગવવા માટે પણ રૂપ જ-  
રૂરનું છે. માટે રૂપનાં જેટલાં વખાણ કરીએ એટલાં થોડાંજ  
છે. કારણ કે સૌન્દર્ય પરમાત્મામાં, આત્મામાં, બુદ્ધિમાં, કુદર-  
તમાં અને જનસ્વભાવમાં રહેલું છે. એટલુંજ નહિ પણ સુખ-  
માં એ સૌન્દર્ય રહેલું છે, અને તેથીજ સૌ જીવો સુખને શો-  
ધી રહ્યા છે, એટલે સિધ્ધી રીતે નહિ તો જરા આડકતરી  
રીતે પણ સૌ જીવો સૌન્દર્યનેજ ખોળી રહ્યા છે. માટે જગ-  
તને સૌન્દર્ય વિના ચાલે તેમ નથી, અને તેમાં પણ મનુષ્યોને  
તો સૌન્દર્ય વિના ચાલવાનુંજ નથી. માટે આપણી જીવાની  
જાળવવા સારે આપણું સૌન્દર્ય સાચવાય તેમ કરવુંજ જોઈએ.  
કારણ કે મારી જીવાની તો સૌન્દર્ય સાચવવાના કહ્યા તેવા કુદ-  
રતી ઉપાયો કરવાથીજ જાળવાયલી છે. માટે હું તો સહને એજ  
જલામણ કહું છું કે, જો તમારે તમારી જીવાની જાળવવી હોય  
તો તમારા સૌન્દર્યને સાચવો, તમારા સૌન્દર્યને ચત્નથી સાચવો.  
હવે મહારાજસાહેબને પધારવાનો વખત થયો છે, માટે હું  
રજા લઈશ-એમ કહી રાણી સાહેબ ઉઠ્યાં, એટલે સ્ત્રીમંડળ  
પણ એ સંબંધી વાતો કરતે કરતે વિખરાયું.

કુદરતી નિયમે ચાલવાથી જુવાની જળવાઈ રહે છે. ૧૭૩

## ૯ કુદરતી નિયમે પ્રમાણે ચાલવાથી જુવાની જળવાઈ રહે છે.

કુમુદિની નામે એક પુખ્ત ઉમરની ને આધારણ સ્થિતિની બાધ હતી. તેની ઉમર લગભગ પચાસ વર્ષની હતી, પણ તે બાણે ત્રીસ વર્ષની વયની હોય, તેવી લાગતી હતી, તેથી ધણાં ભાઈ-બહેનોનું તેની તરફ ધ્યાન ખેંચાતું હતું. અને ધણાં સ્નેહીઓ તેને પ્રસંગોપાત પૂછતા હતા કે:-તમે તો અમારાથી ઘણાંજ મોટાં છો, છતાં પણ અમારાથી વધારે જુવાન કેમ દેખાવો છો? તેના જવાબમાં તે બાઈ કહેતી હતી કે, કુદરતી નિયમે પ્રમાણે વર્તવાથી હું મહારી જુવાની જાળવી શકું છું. પણ આ વાત ઘણી બહેનોને ગળે ઉતરતી નહિ, તેથી તેઓ એમ કહેતી હતી કે, જેને શરીરની લેણાદેણી હોય તેવું શરીર સાફ રહે-આ પ્રમાણે કહીને લેણાદેવી ઉપર ભાર મૂકી દેતી હતી; અને કુદરતી નિયમોની વાતને ઉડાવી દેતી હતી. પણ કુમુદ તો ચોખ્ખે-ચોખ્ખું કહેતી હતી, કે હું તો કુદરતી નિયમે પ્રમાણે ચાલવાથીજ મહારી જુવાનીને જાળવી શકું છું. એ પછી એક વખત એ ગામમાં મામલતદાર આવ્યા, તેમની સ્ત્રી કિશોરી બહુ બાણેલી ને ઉંચા વિચાર ધરાવનારી હતી, તેને ત્યાં એક વખત ચાહાપાનનો મેલાવડા કર્યો હતો, તેથી ગામની ઘણી સ્ત્રીઓ ત્યાં આવેલી હતી, એ વખતે કુમુદ પણ ત્યાં ગઈ હતી. એટલે ત્યાં વાત ઉપરથી વાત નિકળતાં, કુમુદની જળવાઈ રહેલી જુવાની સંબંધી પણ વાત નિકળી, અને મામલતદારની વહુનું પણ તેની તરફ ખાસ ધ્યાન ખેંચાયું, તેથી તેણે કહ્યું કે:-વારૂ, કહો કુમુદબાઈ! આ બધાં કહે છે કે, તમારી ઉમર ૫૦ વર્ષની છે એ વાત શું સાચી છે? હું તો એ વાત માની શકતી નથી, મ્હને તો લાગે છે કે, તમારી ઉમર ૩૦ વર્ષની હશે, અને બહુ તો તમને ૩૫ વર્ષ થયાં હોય, પણ ૫૦ વર્ષ થયાં હોય એમ તો મ્હને જરા દેખાતું નથી. મ્હને હજુ ૩૭ મું વર્ષ ચાલે છે, તો પણ હું

તમારા કરતાં વધારે ધરડી લાગું છું, અને તમે ૫૦ વર્ષનાં મહારાથી ન્હાનાં કેમ લાગો? એ હું સમજી શકતી નથી, માટે મ્હને એ ભેદ સમજાવવાની કૃપા કરો. ત્યારે કુમુદે કહ્યું કે:- કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવાથી હું મહારી જીવાની જાળવી શકી છું, અને મ્હને એમ લાગે છે કે જે માણસો એ નિયમો પ્રમાણે વર્તે તે સૌને ફાયદો થયા વિના રહે નહિ.

એ સાંભળીને કિશોરીએ કહ્યું કે:- કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવું એટલે શું? આપણે કેવી રીતે વર્તવું જોઈએ? અને કયા કયા નિયમો પાળવા જોઈએ? તેનો ખુલાસો કરો તો સારું, કારણ કે કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવું જોઈએ, એમ કહેવાથી કાંઈ આપણી બધી જહેનો સમજી જાય નહિ; તેઓને તો કાંઈ વિસ્તારપૂર્વક સમજાવવું જોઈએ. અને મ્હને લાગે છે કે, તમારા અનુભવની એ વાતોથી અહીં બેઠેલી ઘણી સ્ત્રીઓને બહુ ફાયદો થશે, માટે તમને કાંઈ અડચણ ન હોય તો કયા કયા કુદરતી નિયમો કેવી કેવી રીતે પાળવા જોઈએ? તેની કાંઈક હકિકત અમને જણાવવાની જરૂર કૃપા કરો. ત્યારે કુમુદે કહ્યું કે:- ઘણી ખુશીથી એ વાતો હું જણાવીશ, કારણ કે મહારા અનુભવથી કોઈને લાભ થતો હોય, તો એ કરતાં વધારે સારી વાત બીજી કયી?

(૧) કુદરતી નિયમો પ્રમાણે વર્તવામાં સૌથી પહેલો નિયમ એ છે કે, આપણે સાદી જીંદગી ગાળવી જોઈએ, સરલતાવાળી ડોળદીમાક વિનાની જીંદગી ગાળવી જોઈએ; અને આપણા આત્માને આપણે ઠગવો પડે નહિ એવી રીતે આપણે આપણી જીંદગી ગાળવી જોઈએ. જહેનો! સાદી જીંદગીનું સાદાપણું કાંઈ અમુક બાબતમાં જ આવીને અટકતું નથી, પણ સાદી જીંદગીનું સાદાપણું તો જીંદગીના દરેક પ્રસંગોમાં જોઈએ છે. જેમકે ખોરાકમાં, પોશાકમાં, સુવામાં, બેસવામાં, રમતગમતમાં, વાતાચતમાં, ધંધારોજગારમાં અને માનસિક વિચારોમાં પણ સાદાઈ જોઈએ છે. મતલબ કે આપણી જીંદગીની જરૂરીયાતનાં જે જે કામો આપણે કરીએ છીએ, તે દરેક કામોમાં સ્વાભાવિકતા અને સાદાઈ હોવી જોઈએ, એવી



રીતે વર્તવું તેનું નામ સાદી જીંદગી છે. પણ હું જોઉં કે બહુજ થોડી બહેનો આવી સાદી જીંદગી ભોગવી શકે છે, બાકી કેટલીક બહેનો એવી હોય છે કે, જેઓ પોતાના પો-શાકમાં સાદાઈ રાખે છે, પણ ખાવાપીવાની વાતમાં સાદાઈ રાખી શકતી નથી. કેટલીક બાઈઓ એવી હોય છે કે, જેઓ ખાવાપીવામાં ઘણા નિયમે પાળી શકે છે, પણ વિષયો ભોગ-વવાની બાબતમાં સાદાઈ રાખી શકતી નથી. કેટલીક બાઈઓ એવી હોય છે કે, દુનિયાદારીના વિષયો ભોગવવાની બાબતમાં હૃદમાં રહી શકે છે, પણ મનમાંથી હાય અફસોસ કરવાની બાબતમાં હૃદમાં રહી શકતી નથી. અને કેટલીક બાઈઓ એવી હોય છે કે, બ્યસનોની બાબતમાં અંકુશ રાખી શકે છે, એટલે કે ચાહ, પાન, સોપારી, તમાકુ, છીંકણી વગેરે છોડી શકે છે, પણ સર્વના ઉપર હેત રાખવાનું તેઓથી બની શ-કતું નથી. આવી રીતે કેટલીક બાઈઓ જુદી જુદી એકાદી બાબતમાં સાદી જીંદગી ગાળી શકે છે, પણ બીજી ઘણી બાબતોમાં તેઓ સાદી જીંદગી ગાળી શકતી નથી, તેથી તે-ઓને ખરો ફાયદો થતો નથી. માટે ચાહ રાખજો કે, સાદાં લુગડાં પહેરવાં, કે સાદો ખોરાક ખાવો, એમાંજ કંઈ સાદી જીંદગીની મહત્તા આવી જતી નથી ! પણ જીંદગીનાં દરેક કામોમાં તથા દરેક પ્રસંગોમાં સાદાઈ જાળવી શકાય, તેનુંજ નામ ખરી સાદી જીંદગી છે; માટે આપણે એ પ્રમાણે વર્તતાં શીખવું જોઈએ. એમ વર્તતાં આવડે, તો ઘણો વખત સુધી આપણી જીવાની જળવાઈ રહે છે.

(૨) કુદરતી નિયમે પ્રમાણે ચાલવાનું બીજું મૂખ્ય પ-ગથીડું એ છે કે, ખોરાક ખાવાની બાબતમાં જેટલી અને એટલી એકસી રાખવી જોઈએ. તે બાબતમાં આપણી બહે-નોના વિચાર બહુજ અધુરા છે, અને કેટલાક તો સાવ ખોટા વિચારો આપણામાં ઘુસી ગયેલા છે, જેવા કે:- કેટલીક બહેનો સમજે છે કે, ખુબ ખાઈએ તો શક્તિ આવે, તેથી પોતાની જઠરાગ્નિ પચાવી શકે, તે કરતાં પણ તેઓ ઘણું વધારે ખાય છે, અને પછી એ મૂર્ખાઈને લીધેજ માંદાં પડે છે, ને પોતાની

તબિયત ને જીવાની જાળવી નાખે છે. કેટલીક બાઈઓ સમજે છે કે, ખુબ ઘી ખવાય, ઘણી સાકર ખવાય, ને બહુ દૂધ પીવાય, તેમ શરીર સાકું રહે; તેથી તેઓ મિષ્ટાન્ન ઉપર હ-મેશાં હાથ માર્યા કરે છે, અને સહેલાઈથી નહિ પચે તેનો ભારે ખોરાક ખાધા કરે છે, તેને લીધે પણ તેમની તંદુરસ્તીની ખરાબી થાય છે. કેટલીક બહેનો સમજે છે કે, શાકમાં ને અથાણામાં ખુબ મરી મસાલા નાખીએ, તો બહુ સ્વાદ આવે, તેથી તેઓ તેલ, મરચાં, હીંગ, આમલી વગેરે મસાલા જરૂર કરતાં વધારે વાપરે છે; પણ એ બધી ચીજો કાંઈ જીંદગીને જરૂરની અને સહેલાઈથી પચી જાય તેવી નથી. પણ એ બધી ચીજો દવા તરીકે અને કોઈ કોઈ વખત સ્વાદ તરીકે થોડા કામની છે, છતાં પણ તેનો વધારે પડતો અજીવન ઉપયોગ થાય, ત્યારે તેથી તંદુરસ્તી ખગડે છે, ને તેથી વહેલું ઘડપણ આવે છે, માટે સાબ રહેવું ને જીવાનીને જાળવવી હોય, તો ખોરાકની બાબતમાં આવા નિયમો જરૂર પાળવા જોઈએ. આ સિવાય ખોરાકની બાબતમાં બીજી પણ ઘણી વાતો કહેવા જેવી છે. જેવી કે:-ઘણી બહેનો ટાઇમસર જમતી નથી, ઘણી બહેનો જીવન ન લાગી હોય, તો પણ ખાય છે, ઘણી બહેનોને અમુક ચીજો માફક ન આવતી હોય, છતાં પણ તે ખાઈ જાય છે. જેમ કે:-કેટલીક બાઈઓને લાગે છે કે, અટકાવ વખતે છાશ ખાવાથી કમર દુખે છે, છતાંપિ તેઓ વારંવાર છાશ ખાઈને હેરાન થયા કરે છે, મહિનામાં ફક્ત ત્રણ ચાર દિવસ પણ તેઓ છાશ નહિ ખાવાનો મન પર કાબુ રાખી શકતી નથી. કેટલીક બાઈઓને કાચી કેરી ખાવાથી ઉધરસ થાય છે, એવો ઘણી વખત અનુભવ થયા છતાં, પણ તેઓ કેરી ખાધા વિના રહી શકતી નથી. કેટલીક બાઈઓને દહીં ખાવાથી સળેખમ થાય છે, ને માથામાં ચસકા નિકળે છે, છતાં પણ તેઓ દહીં ખાવાની લાલચ તણ શકતી નથી. કેટલીક બાઈઓને લાગે છે કે, નાતમાં જમવા જઈએ ત્યારે માત્ર એક લાડુ ખાઈએ તો પેટમાં ઠીક રહે છે, પણ એકને બદલે દોઢ કે બે લાડુ ખાઈએ તો પેટમાં ગડબડાટ થાય છે, પેટ ભારે ચિલા જેવું થઈ

કુદરતી નિયમે ચાલવાથી જીવાની જળવાય રહે છે. ૧૭૭

રહે છે, અને ત્રણ ચાર વખત ખરચુ જવું પડે છે, છતાંપિ લાડુ જમવાના. મંગે ત્યારે ધરાય તોયે અરધો લાડુ વધારે ખાઈ જાય છે; ઘણી ખેડેનોને વારંવાર એવો અનુભવ થાય છે કે અગ્યારસને દહાડે સાવ ઉપવાસ કરી નાખીએ, ત્યારે શરીર બહુ સારું રહે છે, અગર થોડું દુધ પીવાય તો પણ ઠીક રહે છે, પણ એને બદલે જો રતાણુ, ખજુર, કેળાં, ખરફી વગેરે ચીજો ખાઈએ તો પેટમાં બિગાડ થાય છે. છતાં પણ ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાને પચે નહિ તેવાં ફરાળ કર્યા કરે છે, અને પછી દવાના રગડા ને ફાફીઓ લીધા કરે છે, કે દવાના ડોઝ પીધા કરે છે.

હવે વિચાર કરો । કે આવી રીતે ખાવાપીવાની બાબતમાં બિલકુલ દરકાર રાખવામાં ન આવે, એ કાંઈ કુદરતી નિયમ પાળ્યો કહેવાય કે ? નહિજ. અને તેમ છતાં આપણા દેશમાં સોમાંથી સત્તાણું ખેડેનો હજી એવી રીતેજ વર્તે છે. હવે તમે ખ્યાલ કરો, કે જે ખાઈઓ ખાવાની બાબતમાં વૈદ્યકના સાદામાં સાદા નિયમો પણ ન સમજે, અને પોતાનાં છોકરાંઓને તાણુ કરીકરીને વધારે ગળાયાવે-ખવરાવે, તથા માંદાં માણુ-સોને પણ સોગન દઈ દઈને ખૂબ ખવરાવે, અને સુવાવડ જેવા પ્રસંગોએ ખાવાપીવાની બાબતમાં કેટલી બધી સંભાળ રાખવી જોઈએ ? તે પણ ન સમજે, અને એમાં પણ તેઓ બેદરકારી રાખે, એટલુંજ નહિ પણ એવા ખરા પ્રસંગોએ પણ જેઓ તદ્દન ઉલટી રીતે વર્તે; તેઓની જીવાની તે ક્યાંથી જળવાય ? આમ કરનારી ખેડેનો જીવાનીમાંજ ધરડી ડેરી થઈ જાય તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી, માટે ખાવાની બાબતમાં જેમ અને તેમ આપણે સાદાઈ રાખવી અને કુદરતી નિયમો પ્રમાણે વર્તવું જોઈએ. એટલે કે આપણા શરીરને માફક આવે તેવોજ ખોરાક આપણે ખાવો જોઈએ.

ખેડેનો ! હું ખાવાપીવાની બાબતમાં બહુ સાવચેતી રાખું છું, તેથી મહારી જીવાની જળવી શકી છું. અને હું આશા રાખું કે જો તમે પણ એ પ્રમાણે વર્તશો, તો મહને ખાત્રી છે કે, તમને પણ ઘણા ફાયદો થશે.

(૩) ઉદ્યોગીજીવન. કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલીને જીવાની જાળવવી હોય, તો ઉદ્યોગીજીવન ગાળવું જોઈએ. ઘર સંસારી ધણાં કામો પોતાને હાથે કરવાં જોઈએ, અને શરીરને મહેનત પડે તથા કસરત મળે, તેવી રીતે ઉદ્યોગીજીવન ગાળવું જોઈએ. બનતાં સુધી જરા પણ નવરું રહેવું નહિ, અને હમેશાં કામકાજમાં રોકાયેલાં રહેવું. એ કુદરતી નિયમોનો મહાન સિદ્ધાંત છે. ધણી જુદો એવી હોય છે કે, જેઓ ખોટી મહોટાઈમાં પડી રહે છે, અને જે કામ કરવાથી શરીરને મહેનત પડે, ને શરીરને કસરત મળે, તેવાં કામો પણ કરતી નથી. તેથી પરિણામ એ થાય છે કે, તેઓના શરીરનું લોહી ખરોખર ફરી શકતું નથી, અને તેઓના શરીરમાંથી જે નકામો કચરો નિકળી જવો જોઈએ, તે નિકળી જઈ શકતો નથી. તેથી તેઓને ઘણી બીજાના રોગ થાય છે, એટલે તેઓની જીવાની જાળવાતી નથી. માટે જો આપણે આપણી જીવાનીને જાળવી રાખવી હોય, તો આપણે આપણા શરીરની શક્તિ પ્રમાણે ને મનની યોગ્યતા પ્રમાણે શરીરની મહેનતનાં કામો કરવાં જ જોઈએ. કારણ કે કુદરતનો એવો નિયમ છે, કે શરીરને જોઈતો ખોરાક આપ્યા વિના શરીર સાફ રહી શકે નહિ, તેમજ શરીરને જોઈતી મહેનત આપ્યા વિના પણ શરીર સાફ રહી શકે નહિ. માટે કોઈની ઉપર ઉપકાર કરવા સાફ નહિજ, પણ આપણી બીજાને જીવાની જાળવી રાખવા સારું, આપણે પડે કામકાજ કરતાં શીખવું જોઈએ; અને આપણું જીવન ઉદ્યોગી થાય તેમ કરવું જોઈએ.

યુરોપની શ્રીમંતવર્ગની ધણી સ્ત્રીઓ રાંધવું, ખાંડવું, ફળવું, પાણી ભરવું વગેરે ઘરસંસારી કામો કરતી નથી. તેઓની દેખાદેખીથી આપણા દેશની ધણી શેઠાણીઓ પણ એવી મહમસાહેબ બની જવા ઇચ્છે છે. પણ આપણા ઘરસંસારી રિવાજોમાં અને યુરોપીયનોના ઘરસંસારી રીત રિવાજોમાં બહુ મહોટો તફાવત હોવાથી, બધી બાબતમાં તેઓનું પુરેપુરું અનુકરણ થઈ શકતું નથી, એટલે તેઓના અધુરા અનુકરણથી તો “અતો બ્રહ્મ તતો બ્રહ્મ” થવાય છે. જેમ કે:-કેટલીક

કુદરતી નિયમે ચાલવાથી જીવાની જળવાઈ રહે છે. ૧૭૨

શ્રીમંત મડમો રસોઈ કરવી, પાણી ભરવું, ઢળણું ઢળવું, ગાય દોહાવી વગેરે કામો પોતાને હાથે કરતી નથી, એ જોઈને ધણી શેઠાણીઓ એ બાબતમાં તેમની દેખાદેખી કરે છે, ને ધરકામ છોડી દે છે. પણ બીજી તરફ જોતાં એ મડમ દરરોજ સાંજસવાર બે ત્રણ માઈલ પગે ચાલતી ફરી આવે છે, પણ આપણી શેઠાણીઓને તો ઘરની બહાર નિકળતાંયે શરમ લાગી જાય છે ! એટલુંજ નહિ પણ એકલું બહાર ફરવા જવાની તેઓમાં હીંમતજ હોતી નથી. મડમો સાઈકલો દોડાવે છે અને ઘોડા ઉપર સવારી કરે છે, પણ આપણી શેઠાણીઓને તો લાજના ધુંધટાઓમાં રહેવાનું હોય છે, તેઓ કંઈ પોતાની આખી જીંદગીમાં સાઈકલ ઉપર ફરી શકે તેમ નથી. મડમો ટેનીસ અને ક્રીકેટ વગેરે રમતો બહુ છુટથી રમી શકે છે, તેથી ઘરસંસારી કામો ન કરવા છતાંપિ તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે, પણ આપણા દેશની સ્ત્રીઓ તો એક તરફથી ઘર કામ છોડે છે, પણ તેને બદલે બીજી તરફથી અંગ કસરતનું કાંઈ નવું કામ સ્વીકારતી નથી, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે. મડમો પોતાને હાથે હોડીને હલેસાં મારે છે, ને હોડીઓ હંકારવાની કસરતો કરે છે, પણ બધું ધરકામ તજી બેઠેલી આપણી કેટલીક શેઠાણીઓએ પોતાની આખી જીંદગીમાં પણ હોડીઓ નજરે જોયેલી પણ હોતી નથી, અને કદિ નજરે દીઠી હોય, તો પણ હોડીમાં બેસવાનો પ્રસંગ આવતો નથી, અને કદિ હોડીમાં બેસવાનો અવસર આવે, તો તેઓ ડરીડરીને ઉલટાં દુઃખી થઈ જાય છે. હવે વિચાર કરો કે જ્યાં આવી સ્થિતિ છે, ત્યાં ધરકામ તજવાની બાબતમાં મડમોનું અનુકરણ કરવાથી શું ફાયદો થાય ? માટે બહેનો ! જીવાની જળવવી હોય, તો કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવું જોઈએ, અને કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવા સારું ઉદ્યોગી જીવન ગાળવું જોઈએ. અને બીજાં કાંઈ ઉંચાં કામો ન થઈ શકે, તો શરીરબળનાં સાધારણ કામો તો કરવાંજ જોઈએ. પણ અફસોસની વાત છે, કે હાલના વખતમાં આપણા દેશની સાધારણ સ્થિતિની સ્ત્રીઓ પણ ધરકામ છોડતી જાય છે, તેથી

તેઓની તાંદુરસ્તીની ખરાબી થતી જાય છે, અને જીવનની માંજ એકદમ ઘડપણ આવી જાય છે. જ્ઞેનો હું કાંઈ આ સાંભળેલી વાતો ને તડાકાફડાકા તમારી આગળ કહેતી નથી, પણ મ્હારા જાતિ અનુભવની વાતો કહુ છું. અને જે બાબતોથી મ્હારી જીવનની જાળવાઈ રહેલી છે, તેજ ઉપાયો હું તમને અત્યારે બતાવું છું. અને હું આશા રાખું છું, કે આવા કુદરતી નિયમો જાણવા ને પાળવાથી તમને જરૂર ફાયદો થશે, અને તે પ્રમાણે વર્તવાથી તમારી તાંદુરસ્તી સુધરી જઈ જીવનની જાળવી શકાશે. જ્ઞેનો ! જીવનની જાળવવામાં અને તાંદુરસ્તી સાચવવામાં શરીરની મહેનત કેટલી બધી ઉપયોગી છે, એ સંબંધી આપણે વધારે વિચાર કરીએ, તો આપણને તેની અજાયબી લાગ્યા વિના રહેશે નહિ, અને તેમ છતાં એ મૂળ મુદ્દાનીજ વાત આપણી કરોયે જ્ઞેનો હજી બીજાકુલ જાણતી નથી. એટલુંજ નહિ પણ ઉલટી તેઓ તો સમજે છે કે, કામ કરવું પડે એ તો લાચારીની વાત છે, અને ખરી મજા તો જેને કાંઈ પણ કામ કરવું પડતું ન હોય એ છે. આમ સમજીને જે પોતાને કામ કરવું પડતું હોય, તો તેઓ પોતાના નસીબનો વાંક કાઢે છે, ઘરકામને ગદ્ગદાવૈતરને વેઠ ગણી પરાણે જેમ તેમ કરે છે, ને ભગવાનને દોષ દે છે. અને જેને ત્યાં ઘણા નોકરચાકર હોય, ને જેને કાંઈ પણ જાત મહેનત કે કામ કાજ કરવાં પડતાં ન હોય, અને તેને લીધેજ જેઓના ચહેરા શ્રીકાફ્ય થઈ ગયા હોય, જેને ખાધેકું પણ પચતું ન હોય, જેના પગમાં ચાલવાની શક્તિ ન હોય, જેનું માથું ને કેડ નિત્ય દુખ્યા કરતાં હોય, અને જેની પાસે ફવાની બાટલીઓ તો પડીજ રહેતી હોય ! છતાં પણ જેની ડોકમાં ને હાથમાં સારા સુંદર દાગીના પડેલા હોય, તેનાં નસીબનાં લાભ્યનાં ને પુણ્યનાં તેઓ વખાણ કર્યા કરે છે ! પણ કામ છેડવાથી તેઓની કેવી ખુરી હાલત થઈ છે ? એ સામે તેઓ જરા જોઈ શકતી નથી, કારણ કે તેઓને તાંદુરસ્તીની કિંમત જ નથી, તેમજ ઉદ્યોગીજીવનની પણ કિંમત કે કદર નથી. એટલે જ્યાં આવી દુર્દશા હોય, ત્યાં જીવનની માંજ સીઓ

કુદરતી નિયમે ચાલવાથી જીવાની જળવાઈ રહે છે. ૧૮૧

ધરડી ડાશી થઈ જાય, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. માટે જહેનો ! તમારે જીવાની જળવવી હોય, તો શરીરની મહેનતની અને તંદુરસ્તીની કિંમત તમારે જરૂર સમજવી જોઈએ.

ઘણો માયાળુ માતાઓ પોતાની લાડકી છોકરીઓના વેવી-સાળી-વિવાહ કરવા માટે એવી વાટ જોઈને બેસે છે, કે મહારી દીકરીને કામ કરવું પડે નહિ ને સુખમાં રહે, એવું ઠેકાણું મળે, તો કેવું સાફ ! માની આવો ભાવના હોવાને લીધે તેઓની છોકરીઓ પણ તેવાં જ થાય છે, એટલું જ નહિ પણ કદિ પોતાની દીકરીને ધરકામ કરવું પડે, તેવે ઘેર જીવાન સારો વર મળતો હોય, અને કામ ન કરવું પડે તેવે ઘેર ઘરડો વર મળતો હોય, તો લાડલેલી મા પોતાની બાળા માટે તે ધરડા વરને પસંદ કરે છે; પણ ધરકામ કરવું પડે તેને દુઃખ ગણી જીવાન વરને પસંદ કરતાં નથી. જ્યાં આવી સમ-જ ને દશા હોય, ત્યાં સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી બગડે, ને તેઓની જીવાની જળવાઈ રહે નહિ, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

જહેનો ! આ અગત્યની બાબત ઉપર હજી બીજી ઘણું એ કહી શકાય તેમ છે, પણ મહારે હજી બીજી ઘણી બાબતો ઉપર કહેવાનું ઘણું છે, એટલે હાલ તો આ બાબત આટલે-થી જ બંધ કરૂં છું. ને આશા રાખું છું કે કુદરતી નિયમો પા-ળવા માટે ઉદ્યોગીજીવન ગાળવાની મહારા અનુભવની આ વાત તમને સડને ગમ્યા વિના રહેશે નહિ.

(૪) કોઈ પણ જાતનું વ્યસન રાખવું નહિ. જહેનો ! કુદરતી નિયમો પાળીને જીવાની જળવી રાખવાની બાબતમાં આ નિયમ પણ જરૂર જાણવા જેવો છે, આહ, પાન, સોપારી, તમાકુ, લાંગ વગેરે કોઈ પણ જાતનું વ્યસન ન રાખવું જોઈએ. કારણ કે વ્યસનની જે ચીજ છે તે બધી વસ્તુઓમાં કોઈને કોઈ જાતનું થોડું ઘણું ઝેર હોય છે. તેથી એવાં વ્યસનથી નિશાને લીધે લાગણીઓ ઉશ્કેરાય છે, અને જઠરાગ્નિ ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. બીજી એ વ્યસનમાં એવા અવગુણ રહેલા છે, કે તે દરરોજ ધીમેધીમે વધતું જાય છે, એટલે તેને ઘટાડતાં ઓછું કરતાં પછી બહુ મુશ્કે-

હી પડે છે, અને વ્યસનીને પોતાના વ્યસનની ચીજો ન મળે, ત્યારે મન તેમાંને તેમાં ભમ્યા કરે છે, એ વખતે તેને બીજી કાંઈ કામકાજ સુઝતુંજ નથી. માટે સ્ત્રીઓએ કે પુરૂષોએ પોતાની તાંદુરસ્તીને ખાતર અને પોતાની જીવાની ભળવવાને સાફ કાંઈ પણ જાતનું વ્યસન ન કરવું જોઈએ. વ્યસન કરનારાઓ પોતાની જાત ઉપર હાથે કરીને એક જાતનો નવો ફરજિયાત કર નાખે છે. એ વાતની શરૂઆતમાં તો તેઓને ખબર પડતી નથી; પણ દરરોજનો એ નાનો નજીવ લાગતો કર પણ ગરીબ તથા સાધારણ સ્થિતિનાં માણસોને આગળ જતાં ઘણો ભારે પડે છે. દરરોજ ફક્ત બે દોઢીયાની ચાહ પીવાની હોય અને આપણે ફક્ત ૬૦ વર્ષ જીવીએ, તો એ ૬૦ વર્ષમાં ચાહના કેટલા પૈસા ખર્ચાયા એનો હિસાબ કોઈ દિવસ કરી જોયો છે? ! હવે એક તરફથી કરકસર તરફ જોવાની જરૂર છે, તેમજ બીજી તરફથી વ્યસનો આપણી તાંદુસ્તી ઉપર કેવી ખરાબ અસર કરે છે? તે સામે પણ આપણે જોવું જોઈએ છે. એ માટે અનુભવો ડાકટરો તથા વિદ્વાનો ખુલ્લે-ખુલ્લું કહે છે કે:-ચાહ કોઈ કોઈ વખત અગર જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે હવા તરીકે ઉપયોગી છે, તેમાં તો કાંઈ શક નથી. પણ એ કાંઈ જીંદગીને દરરોજની જરૂરની ચીજ નથી, અને તેમ છતાં જો તેનો દરરોજ ઉપયોગ કરીએ, તો તેથી પરિણામ એ આવે છે, કે પ્રથમ ચાહની જ્ઞાનતાંતુ ઉપર અસર થાય છે, તેથી લાગણીઓ જાત્રા થાય છે, અને કેટલીક જાતના વિકારો સતેજ થાય છે; કારણ કે ચાહની અંદર ટેનીન નામનું એક જાતનું ઝેર છે, તે જ્ઞાનતાંતુઓને ઉશ્કેરે છે, પણ દરરોજની ઉશ્કેરણીને લીધે પાછળથી એ જ્ઞાનતાંતુઓ હીલા પડી જાય છે, અને પોતાનું કામ કરવામાં અશક્ત બની જાય છે. તેથી આગળ જતાં ચાહ પીનારને જુદી જુદી ઘણી જાતના રોગો થાય છે, ચાહ જેમ જ્ઞાનતાંતુ ઉપર અસર કરે છે, તેમ બીજી તરફથી તે હોજરી તથા આંતરડાં ઉપર પણ માટી અસર કરે છે, તેથી તેમાંથી પ્રથમ બંધકોશનું દરદ લાગુ પડે છે, એટલે કે સવારમાં સફાઈથી ઝાડો આવી શકતો નથી



ઝાડાની કબજીયાત રહે છે, અને પછી જઠરાગ્નિ મંદ પડતી જાય છે, તેથી શરીરમાં નબળાઈ આવતી જાય છે અને તે-માંથી ધીમેધીમે ઘણી જાતના ભારે રોગ થાય છે, ચાહના વ્યસનનો ત્રીજો ગેરફાયદો એ છે, કે ચાહ પીવાથી શરીરનું લોહી ગરમ થઈ જાય છે, અને એવી રોજની ખોટી ગરમીથી આગળ જતાં પ્રહર, રજસ્વલા વખતે વધારે રજ જવું, ગભા-શયનો બગાડ વગેરે લચકર રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, પણ એ બધું એટલું ધીમે ધીમે થાય છે, અને એવી આડકતરી રીતે થાય છે, કે એ બધાં ચાહ પીવાની ટેવનાં પરિણામ છે-એમ આપણને એ વખતે સમજાતું પણ નથી. પણ મૂળ તપાસીએ તો એ બધા રોગો થોડે ઘણે અંશે ચાહના વ્યસનનેજ આ-ભારી હોય છે. વળી ચાહ પીવાથી ચોથી ખનખી એ થાય છે, કે ચાહ પીનારની લાગણીઓ જલદી ઉશ્કેરાઈ જાય છે એટલે તેની પ્રકૃતિમાં ગુસ્સાનું તત્વ વધી જાય છે, અને તેનો સ્વભાવ ચીડીયો બની જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ બહુ ચાહ પીવાવાળી સ્ત્રીઓનાં છોકરાંઓ પણ એવાં ચીડીયા સ્વભાવનાં થાય છે, પોતાના ગુસ્સાને રોકી શકે નહિ, અને તેથી માળા-પનું કહ્યું પણ માને નહિ તેવાં થાય છે, અને જે પુરુષોને ચાહનું બહુ વધારે પડતું વ્યસન હોય, તેની ધાતુ પાતળી પડતી જાય છે, તેથી પ્રજા નબળી-માંદગી ઉત્પન્ન થાય છે. આ સાંભળીને એક બાઈએ જરા મોઢું મલકાવ્યું, કારણ કે તેને એમ લાગ્યું કે સ્ત્રી થઈને આવી વાતો કેમ કરે? તેના મનનો એ ભાવ સમજી જઈને કુમુદે કહ્યું કે:-બહેનો ! હવે આપણે બુદ્ધિબળના જમાનામાં છીએ, માટે હવે આપણાથી ખોટી શરમમાં રહી જવાય નહિ, હવે તો આપણે આપણા હિતને ભલાની વાતો જરા વધારે છુટથી કહેવીજ જોઈશે.

એ સાંભળીને મામલતદારની વહુએ કહ્યું કે:-મંજુલાએ મોઢું મલકાવ્યું એ તેની ભૂલ છે, એ જરા વધારે હસમુખી છે, એટલે પોતાના હસવાને દાખી શકતી નથી, અને વાત-વાતમાં હસી પડે છે. આપણે સહીષણીઓ સાથે મળીને એક બીજાના વિચારોની આપણે કરતાં હોઈએ, ત્યારે કેટલીક સં-

સારી અગત્યની ખાનગી વાતોની પણ ખુલા દીલે ચર્ચા કરવી જોઈએ, એવો મહારો મત છે. પહેલાં મહને પણ એ વાતોમાં જરા સંકેત લાગતો હતો, પણ હવે હું એવી વાતો જરૂર જોટલી છુટથી કરી શકુ છું, ને મામલતદારસાહેબની પણ મહને એવીજ લલામણ છે, કે અગત્યની વાતો કરવામાં વધારે પડતો ખોટો સંકેત રાખવો નહિ. માટે જુદેન ! તમારી વાત સુખે આગળ ચલાવો.

કુમુદે કહ્યું કે:—આહ, બીડી, પાન, સોપારી, તમાકુ, અપ્રીણ, દારૂ વગેરે બધી જાતનાં વ્યસનોના ગેરફાયદા ઉપર ઘણી વાતો કહી શકાય તેમ છે, પણ એ બધી વાતો સાથે અત્યારે આપણને કાંઈ કામ નથી. હમણાં તો દુકામાં એટલુંજ જણાવવું બસ થયે, કે કોઈ પણ જાતનું વ્યસન રાખવું એ કુદરતી નિયમોની બહારની વાત છે, અને એથી પરિણામે તંદુરસ્તીને નુકસાન જ થાય છે. માટે જીવાની જાળવવી હોય, અને તંદુરસ્તી સાચવવી હોય, તો કોઈ પણ જાતનું વ્યસન ન કરવું એજ હિતકારી છે. અને જેમ બને તેમ આપણે સાદી ને સરલ જીંદગી ભોગવવી જોઈએ.

(૫) નિદ્રા વિષે—કુદરતી નિયમો જાળવવાની ખાબતમાં નિદ્રા પણ બહુ અગત્યની છે, કારણકે ઉંઘ જીંદગીની જરૂરી ખાબત છે. એટલે ઉંઘનો આરોગ્યતા અને જીવાની જાળવવાની સાથે બહુ ઘાડો સંબંધ છે, માટે પોતપોતાની અવસ્થા અને કામકાજ પ્રમાણે સઉને ઉંઘવાથી જરૂર છે. નિદ્રા દરરોજ કેટલા કલાક લેવી જોઈએ, એને માટે બધા માણસો સાફ કાંઈ કોઈ એકજ નિયમ બાંધી શકાય નહિ, પણ સાધારણ રીતે દરરોજ છથી આઠ કલાક સુધી ઉંઘવાની જરૂર છે. યોગીઓને બહુ થોડા કલાકની ઉંઘથી પણ ચાલી શકે છે, બાળકોને અને ઘરડાંને વધારે કલાક ઉંઘવું પડે છે, અને શરીરની મહેનત કરનારાં માણસોને તેમ માંદાને પણ વધારે ઉંઘની જરૂર છે; મતલબ કે દરેક માણસે પોતપોતાની સ્થિતિ અને સંજોગો પ્રમાણે નિદ્રા જરૂર લેવી જોઈએ. એ માટે સૌને લાગુ પડે તેવો કાંઈ એક સરખો નિયમ બાંધી શકાય નહિ, પણ ઉંઘ

પૂરતી થઈ છે કે નહિ ? તે સમજવાની એક સામાન્ય કુચી એ છે કે, જ્યારે પુરેપુરી ઉંઘ લેવાય છે, ત્યારે શરીરનો તથા મનનો બધો થાક ઉતરી જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ શરીરને તથા મનને નવી તાજગી મળી જાય છે. અને કામ કરવાનું નવું બળ ને ઉમંગ આવી જાય છે. એટલુંજ નહિ, પણ ઉંઘ પૂરતી થવાથી ઘણી જાતના રોગો મટી જાય છે, અને નવી તાંદુરસ્તી મળતી જાય છે. તેથી ઉલટું જરૂર જેટલી ઉંઘ થતી નથી, ત્યારે શરીરમાં સુસ્તી રહે છે, મન ઢીલું રહે છે, કામકાજ કરવામાં કંટાળો લાગે છે, બગાસાં આવ્યા કરે છે, ઝાડો સાફ આવતો નથી, અને જાણે માંદા હોઈએ, તેવા થઈ જવાય છે. અને તેમ છતાં વધારે દિવસ સુધી ઉંઘની બાબતમાં બેદરકાર રહેવાય, તો તેમાંથી ઘણી જાતના રોગ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. એમ ન થાય ને તાંદુરસ્તી વધે, તથા ભુવાની જળવાયલી રહે, એને માટે દવાની ગોળીઓ કે બાટલીઓ ઉપર ધ્યાન આપવાને બદલે પુરતી નિદ્રા લેવા ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ, અને સારી નિદ્રા આવી શકે, તેવા ઉપાય પણ કરવા જોઈએ. ઘણાં ઘરોમાં માંકડ, મચ્છર, ચાંચડ માંખી, ઉંદર તથા ફળીઆમાં કુતરાં કે ગધેડાનું એટલું બધું જોર ને ઉપદ્રવ હોય છે, કે એ બધી અડચણોને લીધે ઉંઘમાં ખલેલ પડ્યા કરે છે, અને પૂરતી ઉંઘ થઈ શકતી નથી, તેથી તાંદુરસ્તી બગડે છે.

ગિછાનાની બાબતમાં પણ ઘણા લોકો કુદરતી નિયમો જાણતા નથી, તેથી શ્રીમંત લોકો ઝાઝાં ગાદલાં કે બહુ નરમ મોટાં ગાદલાં પાથરીને સુવે છે, તેથી તેઓને ચોક્કસ ઉંઘ આવતી નથી, અને કેટલીક બાઈઓ બહુ ઠંડોર ગિછાનાં ઉપર સુવે છે, તેથી પણ મજેની સારી ઉંઘ આવતી નથી. કેટલીક બાઈઓ ઉંઘવાની જરૂર ન હોય, છતાં પણ પથારીમાં પડી રહે છે, ને પડખાં ફેરવ્યા કરે છે, તેથી ઉંઘ આવતી નથી. કેટલીક બાઈઓ કંઈ કામકાજ કરતી નથી, તેથી શરીરને અને મનને જે થાક ને શ્રમ લાગવો જોઈએ, તે થાક તેઓને લાગતો નથી, તેથી તેઓને નિદ્રા આવતી નથી. કેટ-

લીક બાઇઓ ઉંઘતી વખતે પથારીમાં પડ્યે પડ્યે અનેક ભાતના નકામા વિચારો કર્યાજ કરે છે, ને નાહકની ફાકટ ચિંતાઓ કર્યા કરે છે, તેને લીધે તેઓને ઉંઘ આવતી નથી. કેટલીક બાઇઓ ખાસ કારણ વિના પણ વખતસર ઉંઘતી નથી, અને નજીવી સહેજ બાળતો સાડ કરીને પણ ઉંઘના વખતમાં ફેરફાર કર્યા કરે છે, તેને લીધે તેઓને ઉંઘ આવતી નથી. કારણ કે ઉંઘવામાં નિયમિતપણું એ બહુ અગત્યની વાત છે.

કેટલીક બાઇઓ જુદાં જુદાં મત કરવાને બહાને બાબા-પીવાની બાબતમાં બહુ બેઠરકારી રાખે છે, અને કોઈ દિવસ પોતાને ન પચે તેવી ચીજો ખાય છે, કોઈ દિવસ સ્વાદ લાગવાને લીધે બહુ વધારે પડતું ખાય છે, અને કોઈ દિવસ ઉપવાસ કરવાની જરૂર ન હોય, છતાં પણ ઉપવાસ કરે છે; તેને લીધે પણ ઉંઘ આવતી નથી. ખડેનો ! આવાંઆવાં ધણાં કારણોને લીધે ધણી સ્ત્રીઓને દરરોજ પૂરતી ઉંઘ આવતી નથી. તેથી તેઓની તાંદુરસ્તી બગડે છે. આ સિવાય ઉંઘની બાબતમાં બીજી વાત એ પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે, કે ધણી સ્ત્રીઓને કુટુંબકલેશને લીધે ઉંઘ આવતી નથી. અને હાલના વખતમાં આપણા ધરસંસારમાં સેંકડે એંશી ટકા કુટુંબકલેશના કેસ હોય છે; એ વાત પણ બૂલી જવી જોઈતી નથી. ધણી સ્ત્રીઓને પૂરતી ઉંઘ થતી નથી, તેનું એ પણ એક કારણ છે, કે તેઓને કેટલાંક ખાનગી દરદો હોય છે, પણ ખોટી શરમને લીધે એ દરદોના ઉપાયો કરતી નથી, ને મનમાં રીબાયા ને હીઝરાયા કરે છે તથા શરીરે દુઃખી રહ્યા કરે છે, તેથી પણ પુરતી નિદ્રા તેમને આવતી નથી. હવે વિચાર કરો ! કે નિદ્રા જેવી અમૂલ્ય અને જીવંતીને ખાસ જરૂરની મુદ્દાની બાબતમાં પણ જ્યાં આવા ઢંગ હોય, ત્યાં તાંદુરસ્તી સારી ન રહે, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. અને જ્યાં તાંદુરસ્તી સારી ન હોય, ત્યાં લાંબો વખત જીવાની જળવવાની વાત તો હોયજ ક્યાંથી ? માટે ખડેનો ! આ બધી વાતો કહીને હું તમને સમજાવવા ઇચ્છું કે સરખી રીતે પુરતી ઉંઘ લેવાથી હું મહારી જીવાની જાળવી શકી છું. કારણકે નિદ્રા એ ફરતનો

મહાન નિયમ છે, અને નિદ્રા એ જીવગીને ટકાવી રાખવાનું તથા આયુષ્યને વધારવાનું મોટું સમજ સાધન છે, માટે તમારા શરીરને અને મનને જરૂર જેટલી નિદ્રા તમે હમેશાં લેઈ શકશો, તો તમારી જીવાની જળવવામાં તે તમને બહુ ઉપયોગી થઈ પડશે; એમાં કાંઈ પણ શક નથી. કારણકે આ બધી હું કાંઈ તમને માત્ર સાંભળેલી વાતો કહેતી નથી, પણ મહારા જાતિ અનુભવનીજ વાતો કહુ છું, અને તમને ખાત્રી આપુ છું, કે જો તમે એ પ્રમાણે વર્તશો તો જરૂર તમને ફાયદા થયા વિના રહેશે નહિ.

(૬) હવાનો તથા અજવાળાનો લાભ લેવો જોઈએ. કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવાથી જીવાની જળવાઈ રહે છે, એમાં તો કાંઈ પણ શક નથી. અને તેમ છતાં બહુજ અફસોસની વાત છે, કે બહુજ સહેલામાં સહેલા અને સાદામાં-સાદા કુદરતી નિયમો સંબંધે પણ આપણી ધણી બહેનો કાંઈજ જાણતી નથી. જેમ કે હવા અને અજવાળું એ બહુ સામાન્ય વાત છે, એટલુંજ નહિ પણ એ બંને બાબતો કુદરત તરફથી સાવ મફત મળે છે, અને એ બંને મોટી બાબતો તંદુરસ્તી જળવવા સંબંધમાં એટલું બધું અગત્યનું ખાસ કામ બજાવે છે, કે એનો આપણને ખરેખરો ખ્યાલ આવે, તો આપણને ભારે અભયગી લાગ્યા વિના રહેજ નહિ. કારણ કે જોરાક ને પાણી સાથે તંદુરસ્તીને જેટલો સંબંધ છે, તે કરતાં પણ હવા અને અજવાળા સાથે તંદુરસ્તીને ઘણુંજ વધારે નિકટનો સંબંધ છે. એ માટે વૈદ્યકશાસ્ત્ર તો કહે છે કે, પાણી વિના માણસો કેટલાક દિવસો સુધી જીવી શકે છે, અને જોરાક વિના તો માણસો ઘણા દિવસ સુધી જીવી શકે છે, પણ હવા વિના માણસો થોડીક મિનિટ પણ જીવી શકતાં નથી. આટલો બધો હવાની સાથે આપણી જીવગીને સંબંધ છે, માટે થોડખી હવા મેળવવાની બાબતમાં દરેક બહેનોએ ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ.

આપણી બહેનોની અંદર ઘણી બાબતો છાતીનાં દરદો અચ્છ છે, તેનું મૂખ્ય કારણ એ છે, કે તેઓના શ્વાસોશ્વાસમાં

ચોખ્ખી હવા જતી નથી, તેથી તેઓને છાતીનાં દરદો થાય છે. જેમ કે ઉધરસ, દમ, ક્ષય, શૂળ અને છાતીનો દુઃખાવો વગેરે દરદો તાજી ચોખ્ખી હવાનો લાભ ન લેવાયાને લીધેજ થાય છે. માટે જીવાની જાળવવી હોય તેમણે તો હમેશાં તાજી ને ચોખ્ખી હવા મળી શકે તેમ કરવુંજ જોઈએ. ગરીબાઈને લીધે ઘણાં માણસોને ચોકખી હવા મેળવવાની સગવડ હોતી નથી એ જુદી વાત છે, અને હવાનાં અનુકૂળ સાધનો હોવા છતાં પણ હવાનો લાભ ન લેવાય એ જુદી વાત છે. આપણા દેશમાં કુદરતી રીતેજ હવાની એટલી બધી અનુકૂળતા છે, કે ધારે તો ગરીબમાંગરીબ માણસ પણ પૂરતી હવાનો અને ઘટતા સારા અજવાળાનો લાભ મેળવી શકે; પણ મૂળ મુદ્દાની વાતજ એ છે, કે લોકોને એ બાબતની ખરી ખબરજ હોતી નથી. અને તેમાં પણ આપણા દેશની કરોડો સ્ત્રીઓને તો હવાઅજવાળાના કાયદા સંબંધી ખીલકુલ જ્ઞાન નથી. તેથી છતાં સાધનોએ પણ તેઓ હવાઅજવાળાનો લાભ પુરતો લેતી નથી, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે, અને તેઓનાં બાળ બચ્ચાંઓની તંદુરસ્તી પણ બગડે છે. જીવાની જાળવવાને ચાહનારાંએ તો તંદુરસ્તી જાળવવીજ જોઈએ, અને તંદુરસ્તી જાળવવા માટે હવાઅજવાળાનો લાભ લેવો જોઈએ.

જીના વખતમાં આપણાં ઘરો બાંધવાની રીત બહુ ઉતરતા પ્રકારની હતી, કારણકે એ વખતના લોકોના સંજોગો બહુ નબળા હતા, એ વખતે લુંટફાટ અને બહારવટીયા ધાડપાડુનાં તોફાન વગેરેનું ઘણું જોર હતું. એટલે તેઓ બહુ ખીચોખીચ બંધીયાર મકાન બાંધતા હતા, અને એક બીજાની બહુ નજદીકમાં રહેતા હતા. તથા એ વખતે ઘરને બારી બારણાં જેમ બને તેમ ઓછાં ને નાનાં મૂકતા હતા. એવાં જીના વખતમાં બાંધેલાં ઘરોમાં આપણા લોકોને રહેવાનું હોય છે, એટલે તેમાં પૂરતું હવા અજવાળું હોતું નથી, પણ ઇશ્વરકૃપાથી હવે દેશના સંજોગો બદલાયા છે, અને નામદાર અંગ્રેજ સરકારના ન્યાયી રાજ્યમાં ચોર લૂટારા ને બહારવટીયાની ધાસ્તી ઘણીજ ઓછી થઈ ગઈ છે, એટલે હવે નવી રીત

પ્રમાણે બંધાતાં મકાનોમાં હવાઅજવાળાની છુટ માટે કાળજી રાખવામાં આવે છે. પણ જીવાના વખતનાં ધરોમાં હવાઅજવાળાની પૂરતી સવડ મળતી નથી, અને એવાં ઘરો હજી કરોડોની સંખ્યામાં છે.

ગીચ સાંકડાં હવાઅજવાળાની છુટ વિનાનાં ધરોમાં બીજી એ પણ એક દુઃખ હોય છે, કે રસોડાની જોઈએ તેવી સગવડ હોતી નથી, તેથી રસોડામાં અતિશય ધુમાડો થાય છે અને રાંધવાનું કામ તો સ્ત્રીઓનાજ હાથમાં હોય છે, તેથી એ ધુમાડો સ્ત્રીઓના મગજ ઉપર આંખો ઉપર તથા ફેફસાં ઉપર બહુ ખુરી અસર કરે છે; તેથી પણ સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી બગડે છે, એટલે તેઓની જીવાની લાંબો વખત જળવાયલી રહેતી નથી. કારણકે ધુમાડાને લીધે જે છોકરીઓની આંખો બાળપણમાંથીજ ખરાબ થાય અને જીવાનીમાંજ આંખનાં દરદ લાગુ પડે, ને સ્ત્રીના મનની સ્થિતિ કેવી ખરાબ હોય? એ વિચારવું કાંઈ મુશ્કેલ નથી. ધુમાડાથી કેટલીક સ્ત્રીઓની આંખો ખરાબ થાય છે, તેમજ ધુમાડાથી કેટલીક સ્ત્રીઓનાં મગજ પણ ખરાબ થાય છે, તેથી તેઓની બુદ્ધિ ખંડેર મારી જાય છે, અને કોઈ પણ મોટું કામ તેઓથી બની શકતું નથી. કારણકે તેઓની વૃત્તિઓ ને લાગણીઓ કુંઠિત થઈ જાય છે, એટલે તેઓ કોઈ પણ જાતના ઉંચા વિચારો કરી શકતી નથી. અને આવી જાતની સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી બગડે, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી, અને એવી સ્ત્રીઓની જીવાની જલદીથી ખરબાદ થઈ જાય, તેમાં પણ કાંઈ આશ્ચર્ય પામવાનું નથી.

હવાઅજવાળા વિનાનાં ધરોમાં રસોડામાં થતા અતિશય ધુમાડાથી કેટલીક સ્ત્રીઓનાં ફેફસાં ખરાબ થાય છે, કારણ કે ધુમાડાવાળી જગ્યામાં દરરોજ ઘણા કલાકો રહેવાથી તેઓના શ્વાસોર્ચ્વાસમાં ધુમાડાનાં રજકણો જઈ ફેફસામાં દાખલ થાય છે, તેથી એવી બાઈઓને છાતીનાં દરદો થાય છે, અને એમાંથી ધીમેધીમે રોગ વધતેવધતે તેઓનાં જીવાનીમાંજ અકાળે મરણ થાય છે. જ્યાં સ્ત્રીઓની આવી અવદશા હોય, ત્યાં સ્ત્રીઓની જીવાની જળવાયલી ન રહે, તેમાં કાંઈ નવાઈ

નથી. એટલુંજ નહિ, પણ તેવીજ દશામાં ઉલટી જીવાન સ્ત્રીઓ પણ બહુ વહેલીવહેલી ધરડી થઈ જાય છે. ખરૂં કહીએ તો એવી રોગિણ બાઈઓ પોતાની ભરજીવાનીમાંજ અરધી ધરડી થઈ જાય છે, જ્યાં આવી દશા હોય ત્યાં લાંબો વખત જીવાની જાળવી રાખવાની વાતજ ક્યાં રહી !

હવા અને અજવાળું વનસ્પતિ ઉપર પણ એટલી બધી અસર કરી શકે છે, કે એની ખરી હકીકત જાણીએ, તો આપણને અજાયબી લાગ્યા વિના રહે નહિ. એ વાત અજ્ઞાન ખેડુતો પણ સમજે છે, કે અનાજના, શાકભાજીના જે છોડ-વાઓ બીજાં મોટાં ઝાડોની છાયા નીચે આવી જાય છે, અને જેને સૂર્યનો પ્રકાશ ખરોખર રીતે મળતો નથી, તે છોડવાઓ બહુજ નબળા હોય છે, એવા વણછામાંના છોડવાઓ બહુ જોરથી વધી શકતા નથી, અને તેમાં સારાં ફળફૂલ થતાં નથી. અજવાળાની ખામીને લીધે વનસ્પતિનીજ આવી દશા થાય છે, ત્યારે માણસો ઉપર તેની ગંભીર અસર થાય, તેમાં તો કાંઈ નવાઈ નથી. જહેનો ! આ બધી વાતો કહીને હું તમને એવું સમજાવવા ઇચ્છુ છું, કે કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવાથી જીવાની જાળવાયલી રહે છે, અને કુદરતી નિયમોના ભંગ કરવાથી વહેલાંવહેલાં જીવાનાં જતી રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ વહેલુંવહેલું ઘડપણ આવી પડે છે, -એમ ન થાય માટે આપણે આપણી તંદુરસ્તી સારીપેઠે જાળવવી જોઈએ. અને તંદુરસ્તી જાળવવા સારૂ હવાઅજવાળાનો પુરતો લાભ લેવો જોઈએ, અને ઇશ્વરકૃપાથી હવાઅજવાળું ખંને આપણને તદ્દન મક્ત મળી શકે છે, અને જ્યાં જોઈએ ત્યાં પુષ્કળ મળી શકે છે. પણ આપણી ધણી જહેનો એવી અમૂલ્ય વસ્તુઓનો પણ લાભ લેતી નથી, ને પોતાની જીવાની નાહક ખોઈ નાખે છે, પોતાના સૌન્દર્યને નકામું બગાડી નાખે છે, અને હંમેશના મંદવાડમાંજ રીબાઈ જીંદગી પૂરી કરે છે. આવી ખરાબીઓમાંથી આપણી જહેનો બચ, અને પોતાના સૌન્દર્યને, પોતાની તંદુરસ્તીને, તથા પોતાની જીવાનીને જાળવી રાખે-એમ હું ઇચ્છુ છું. અને તે સારજ મહારા અનુ-



કુદરતી નિયમે ચાલવાથી જીવાનો જળવાય રહે છે. ૧૯૧

લવનીજ આ બધી વાતો આજે ચાહીને ખુલ્લા દીલથી તમારી આગળ બેઠકક કહું છું. બહેનો! હું કાંઈ મ્હારી મ્હોટાઈ બતાવવા માટે કે મ્હારું ડહાપણ જણાવવા સાડ તમારી આગળ આ બધી વાત કહેતી નથી, પણ કુદરતી નિયમે પ્રમાણે વર્તવાથી તમોને ફાયદો થાય, તેટલા સાફજ આ વાતો કહું છું, ને આશા રાખુ છું કે આવી સહેલાઈથી બની શકે તેવી વાતોમાં સમજી બહેનો હવે પછી બેઠકકરી નહિ રાખે.

બરું છે કે દરેક બહેનોને ઘેર કાંઈ હવા અજવાળાની પૂરતી સગવડ હોય નહિ, પણ તેમ છતાં જરાક વિચાર કરીએ, જરાક મહેનત લઈએ કે જરાક ખર્ચ કરીએ, તો એ બધી બાબતોનો લાભ સહેજે મેળવી શકાય છે. જેમ કે ઘરમાં હવા ન હોય એ બનવાબેગ છે, પણ ગામની બહાર સીમમાં પણ હવા ન હોય એ કાંઈ બનવાબેગ નથી, એટલે જરાક હિંમત રાખીને સવારસાંજ ફરવા નિકળી માઈલ અરધો માઈલ ચાલીએ, તો ઘણી સુંદર પુશનુમા હવા મળી શકે છે. તેમજ ઘરમાં કદિ અજવાળાની ખોટ હોય તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી, કારણકે જીના વખતનાં ઘરોમાં અંધારું ધણુ હોય છે, પણ અગાસીમાં ને ફળીયામાં કાંઈ અજવાળાની ખોટ હોતી નથી. માટે એવી જગ્યાઓનો જ્યારે બને ત્યારે વારંવાર લાભ લેવો બેઠક, કારણકે એ ઘણુ એક જીવાની જાળવવાનો સરસ ઉપાય છે.

(૭) રમત ગમત વિષે-બહેનો! કુદરતી નિયમે પ્રમાણે ચાલવાથી જીવાની જળવાયલી રહે છે, એ તો નિઃશંક ને નિઃસંશય વાર્તા છે. માટે પ્રથમ તો સાદા કુદરતી નિયમે આપણે બરોબર જાણવા બેઠક, કારણકે એ જાણતાં હોઈએ, તોજ તેનો લાભ લેઈ શકાય છે. માટે કુદરતી નિયમે પ્રમાણે ચાલવાની બાબતમાં રમતગમતને પણ આપણે ન બૂલી જવી બેઠક. એટલુંજ નહિ, પણ એ બાબત ઉપર આપણે ખાસ ધ્યાન આપવું બેઠક. કારણકે દુનિયાના બધા દેશોનાં વૈદ્યકશાસ્ત્રો કહે છે, કે આનંદમાં રહેવાથી ઘણી બાતના રોગો મટી જાય છે, ને જીવાની જળવાયલી રહે છે. મનુષ્ય પ્રકૃતિના

નિયમો જાણનારા વિદ્વાનો તથા શારીરશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ પણ કહે છે, કે રમતગમત કરવાથી ને સદા મગન-આનંદમાં રહેવાથી શરીરની તથા મનની શક્તિઓ ખીલે છે, અને ધર્મ-શાસ્ત્ર પણ કહે છે, કે જે માણસો આનંદમાં રહી શકે છે, તેઓજ સત્ય ધર્મ પાળી શકે છે. તે સાફજ રમતગમતને અર્થેજ વર્ષમાં અમુક દિવસો તહેવારના તથા ઉત્સવના ઠરાવ્યા છે, કે જેથી એ નિમિત્તે પણ રમતગમત કરી શકાય. ખંડેનો આ ઉપદેશીજ સમજી શકાય છે, કે રમતગમત એ તંદુરસ્તી માટે અને જીવનની જાળવવા માટે ખુબ જરૂરની વાત છે, છતાં પણ આપણે જોઈએ છીએ કે આપણી કરોડો ખંડેનો આ વાત સમજતી નથી. એટલુંજ નહિ, પણ જેને રમતગમત જોગવાની જોગવાઈ અને ઘણી સારી તકો હોય છે, તેવી બાઈઓ પણ એવી વાતોમાં છેક બેઠકાર રહે છે, અને કેમ જાણે રમતગમતથી અલડાઈ જતાં હોય, કે કાંઈક પાપ લાગી જતું હોય, તેવી રીતે એ સ્ત્રીઓ વર્તે છે. નિર્દોષ રમતગમતમાં પણ જાણે તેઓની આખરૂં ચાલી જતી હોય, એમ તેઓ ડર્યાજ કરે છે, અને રમતગમતથી પોતાની મોટાઈને ધકકો પહોંચવાનું તેઓ સમજ્યા કરે છે, તેથી રમતગમતોનાં સાધનોનો લેવો જોઈએ તેટલો લાલ તેઓ લેતી નથી.

ખંડેનો ! યાદ રાખજો કે નિર્દોષ રમતગમતમાં લાગ લેવાથી કાંઈ પાપ લાગતું નથી, બગડી જતું નથી, પણ ઉલટો આનંદ થાય છે, તેથી જીંદગીને જરૂરની નિર્દોષ રમતગમત માટે કેટલાક વિદ્વાનો તો સાફ કહે છે કે:-રમતગમત એ મનુષ્યસ્વભાવના કુદરતી તત્વો છે, માટે એ તો અટકાવી શકાયજ નહિ, અને તેમ છતાં તેને અટકાવીએ તો કોઈકને કોઈક પ્રકારે નુકશાન થયા વિના રહેજ નહિ. રમતગમત એ ઈશ્વરની કૃપાનું ફળ છે, અને રમતગમત એ જીંદગીને જરૂરની વસ્તુ છે; તંદુરસ્તી સાચવવા માટે જેમ સારાં હવાપાણીની, માફક આવતા ખોરાકની, સગવડ ભરેલાં રહેવાનાં મકાનની અને નિદ્રાની જરૂર છે; તેમજ હમેશાં થોડો વખત સાદી-સાદી નિર્દોષ રમતગમતની પણ જરૂર છે. તેથી આપણે

જોઈએ છીએ કે જે માણસો રમતગમતમાં ભાગ લેઈ તેમાંથી આનંદ મેળવે છે, તેઓની તંદુરસ્તી બહુ સારી હોય છે, અને જેઓ રમતગમતમાં ભાગ લેતા નથી, પણ એકાંતવાસ લોગવે છે, તેઓ ચીડીયા સ્વભાવના થઈ જાય છે, અને તેઓનાં મ્હોડાં એરડીયું પીધા જેવાં બની જાય છે. તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે તેઓના જીવનમાંથી રસકસ ઓછો થતો જાય છે, અને તેઓની તંદુરસ્તી, સૌન્દર્ય તથા જીવાની હુંડાટી જાય છે. અને યાદ રાખજો કે આ બધી વાતો કાંઈ મેં માત્ર ચોપડીઓમાં વાંચેલીજ નથી, આ બધી વાતો કાંઈ કલ્પિત નથી, અને આ બધી વાતો કાંઈ અનુભવમાં ન આવી શકે એવી અશક્ય નથી; પણ આવા બનાવો તો દરરોજ આપણી આસપાસ બન્યાજ કરે છે, અને આપણા ઘરમાં આપણાં સગાંઓમાં તથા આપણા પાડોશીઓમાં પણ એવા કેસ બન્યાજ કરે છે. લો ને ! હું મ્હારા જ ઘરનો દાખલો આપું ! મ્હારી નણુંદ આનંદી સ્વભાવનાં છે, અને રમતગમતનાં ધણું શોખીન છે, તેથી તેઓનું શરીર બહુ સારું રહે છે, અને મ્હારી દેરાણી કોઈ સાથે હજોમજો નહિ તેવાં છે, તેઓ કોઈ જાતની મોજમઝામાં ભાગ લેતાં નથી, ને એકલાંબદુલાં ઉદાસી જેવી જીંદગી લોગવે છે, તેથી તેઓ હમેશાં બિમાર રહે છે. આવીજ રીતે અમારા ફળીયામાં એક વસંત ખેડેન છે, જ્યારે જીઓ ત્યારે હસતાં રમતાં ને નાચતાં કુદતાં દેખાય, તેથી તેઓ ગરીબ છે ને વિધવા છે, છતાં પણ બહુ સારી તંદુરસ્તીવાળાં છે, અને અમારા ફળીયામાં બીજી એક નવી શેઠાણી છે, તે સૌભાગ્યવંતી છે, તે ઉમ્મરે હજી જીવાન છે, અને તેને ધણી જાતનાં સુખ સાધનો છે, છતાં પણ તેને મોજ-શોખ કે રમતગમત લોગવતાં આવડતું નથી, તેથી તે બિચારી હમેશાં માંદી રહે છે. અમારાં મહેતીજી બહુ આનંદી સ્વભાવનાં હતાં, તે ધણી વખત પોતાની સાથે કન્યાઓને ફરવા તડી જતાં, અને કસરત કરવા બોલાવતાં હતાં, એ વખતે કેટલીક છોકરીઓ શરમાયા કરતી ને કસરતમાં તથા રમતગમતમાં ભાગ લેવાની ના પાડતી હતી, તને તેઓ કહેતાં, કે

જેનો ! રમતગમતથી કેટલાબધા ફાયદા થાય છે, એ તમે જાણો છો ? રમતગમતથી મન આનંદમાં રહે છે, શરીરમાં લોહી ફરે છે, નવું નવું જ્ઞાન મળે છે, નિત્ય નવા અનુભવ મળે છે, જીવાત્મા રાજ થાય છે, ખીજા ઘણા જણના આત્માઓ રાજ-પુત્રી થાય છે; અને રમતગમતથી પરમાત્મા પણ પ્રસન્ન થાય છે. કારણ કે તેણે આપણને આનંદ લોગવવા માટેજ આ દુનિયામાં મોકલેલાં છે, એટલે આપણને આનંદમાં જોડને આપણો પ્રભુ પણ રાજ થાય છે. એ સિવાય આનંદના આવેગમાં આપણા હૃદયનાં ધણાં દ્વારો આપોઆપ ખુલી જાય છે, તેથી આપણે સમજી શકીએ નહિ, એટલો બધો ફાયદો થઈ જાય છે, માટે તમારે સૌએ ખાસ ચાહીને નિર્દોષ રમતગમતમાં ભાગ લેવો જોઈએ, એટલુંજ નહિ, પણ જ્યાં એવી રમતગમતનાં સાધનો ન હોય, ત્યાં પણ તે સાધનો શોધી કાઢવાં જોઈએ, અને તેનો લાભ બધાંયે લેવો તથા ખીજાઓને પણ આપવો. જેનો ! આ બધી બાબતો એવી છે, કે એ ઉપર ધણું વિવેચન કરી શકાય, પણ અહીં મળેલી જેનો દુકામાં સમજી જાય તેવી એ સાદી છે, અને હજી મ્હારે ખીજા ધણીએ કુદરતી બાબતો ઉપર ધણું કહેવાનું છે. માટે હાલ આ બાબત આટલેથીજ બંધ કરૂં છું, અને આશા રાખું છું, કે પોતાની તંદુરસ્તી તથા જીવાની ભળવી રાખવા માટે રમતગમત કરવાની તકો જતી મૂકતાં નહિ, કારણ કે એ પણ જીવાની ભળવવાનો એક ખરો ઉપાય છે.

(૮) પોશાકની સ્વચ્છતા વિષે. કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવાની બાબતમાં પોશાક ઉપર પણ ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે, કારણ કે ઘણી બાઈઓ ઘણી અગત્યની એ બાબત પણ જાણતી નથી. જેમ કે ઘણી બાઈઓ બહુ તંગ ચોળી પહેરે છે, એથી તેઓનાં ફેફસાંને નુકસાન થાય છે, લોહી ફરવામાં અડચણ પડે છે, અને છાતીનાં હાડકાંની થવી જોઈએ તેવી ખીસવટ થતી નથી, તેથી તેમાંથી ઘણી જાતનાં દરદો થાય છે; માટે એ બાબત ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપવાની ખાસ જરૂર છે. છતાં પણ આવી સાદી ને સહેલી

વાત પણ ઘણી સ્ત્રીઓ જાણતી નથી, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે. ઘણી બાઈઓ ઋતુઋતુનાં કપડાં પહેરતી નથી, તેમાં કેટલીક બાઈઓને એ વાતની ખબર પણ હોતી નથી, અને કેટલીક બાઈઓ પાસે એ જાતની સગવડ હોતી નથી, તેથી, ઘણી સ્ત્રીઓ શરદીના વખતમાં પણ ગરમ કપડાં પહેરતી નથી અને ઘણી સ્ત્રીઓ ગરમીના વખતમાં ગરમીને ઝટકાવે તેવાં કપડાં પહેરી શકતી નથી, અને એજ પ્રમાણે તેઓનાં બાળકોની બાળતમાં પણ તેઓ બેદરકારી રાખે છે. તેથી છોકરાંઓ માંદાં પડે છે, અને બાળપણના વારંવારના મંદવાડથી તેઓના શરીરનો બાંધો નિર્બળ રહે છે, એટલે જીવાનીમાંજ તેઓ ધરડા થઈ જાય છે. આવી ને આટલીબધી ખરાબી કરવામાં પોશાક બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, છતાં પણ એવી સાદી બાબત પણ આપણી ઘણી જડેનો સમજી શકતી નથી, તેથી તેઓની જીવાની જળવાતી નથી. પોશાકની બેદરકારીને લીધેજ આપણા દેશમાં હર સાલ કેટલાં બધાં બાળકો મરી જાય છે, અને કેટલી બધી સ્ત્રીઓ રોગીષ્ટ બની જાય છે? એના કોઈ પૂરેપૂરા ને ખરેખરા આંકડાઓ આપે, તો આપણને અજ્ઞયળી લાગ્યા વિના ને ત્રાસ થયા વિના રહે નહિ; એટલુંબધું અંધેર હજી એ બાબતમાં ચાલ્યાં કરે છે. માટે કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલો જીવાની જાળવી રાખવાની બાબતમાં આપણે આપણાં વસ્ત્ર તરફ પણ ખાસ કરી પુરતું ધ્યાન જરૂર આપવું જોઈએ.

જડેનો ! આ બાબત જરા બહુ સૂક્ષ્મ હોવા છતાં પણ બહુ અગત્યની છે, અને તેમ છતાં એ બાબત સંખ્યાથી આપણે કાંઈ પણ જાણતાં નથી. તે વાત એ છે કે પોશાકનો રંગ પણ તંદુરસ્તી ઉપર બહુ જખરી અસર કરે છે, જીદા જીદા રંગોથી જીદાજીદા અસરો થાય છે, તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે કેટલીક જાતના રંગોથી તંદુરસ્તી બગડે છે, અને કેટલીક જાતના રંગોથી તંદુરસ્તી સુધરે છે, જેમ કે જે સ્ત્રીઓના શરીરમાં ગરમી હોય, તેઓને લાલ રંગનાં કપડાં પહેરવાથી બહુ નુકસાન થાય છે, છતાં પણ ઘણી સ્ત્રીઓ આખી જીંદગી સુધી રાતા રંગનાંજ લુગડાં પહેર્યા કરે છે, કેટલીક સ્ત્રીઓના શરી-

રમાં શરદી હોય છે, તેઓને લાલ રંગનાં કપડાં પહેરવાથી ફાયદો થાય છે, છતાં પણ એ વાતની તેઓને ખબર ન હોવાથી તેઓ સફેદ રંગનાં લુગડાં પહેર્યા કરે છે, આવી રીતે તાંદુરસ્તી સાથે શરીરના રોગોને શું સંબંધ છે, તેનું જ્ઞાન ન હોવાને લીધે, ઘણી બાઈઓ દુઃખ ભોગવ્યાં કરે છે. માટે હવે આવી ઝીણી વાતો પણ આપણી જ્ઞેનોને સમજાવવાની જરૂર છે, કારણ કે એ તાંદુરસ્તી જાળવવાના સાધન રૂપ અને જીવનની જાળવવાના સાચા ઉપાય રૂપ છે. ઘણી સ્ત્રીઓને રેશમી લુગડાં પહેરવાથી શરદીની અસર જણાય છે, છતાં પણ તેઓને એ વાતનું જ્ઞાન ન હોવાને લીધે રેશમી વસ્ત્ર પહેર્યા કરે છે, અને શરદીનાં ફરફોનો ભોગ થઈ પડે છે. એ સિવાય વાર-તહેવારે તથા લગ્ન વિવાહ જેવા પ્રસંગે અને શોકના પ્રસંગોએ અમુક પ્રકારનાં વસ્ત્રો પહેરવાં જોઈએ, એવા રિવાજોને લીધે પણ ઘણી સ્ત્રીઓની તાંદુરસ્તી ઉપર બહુ માઠી અસર થાય છે, છતાં પણ એ વાતોને તેઓને ખ્યાલ સરખોયે હોતો નથી. માટે જ્ઞેનો ! હું ખાત્રીથી કહું છું કે, હવાઓની મદદથી જ કાંઈ તમારી જીવનની જાળવાઈ રહે તેમ નથી; પણ આવા સાદા સહેલા કુદરતી નિયમો સમજી તે પ્રમાણે વર્તવાથી જ જીવનની જાળવી શકાય તેમ છે. માટે આપણી જીવનની જાળવવા સાડા આવી સાઠી ને સહેલી ઘણી ધરગતુ બાબતો ઉપર પણ આપણે વધારે ધ્યાન આપવું જોઈએ; એવી મહારી પ્રાર્થના છે.

(૬) પાણીની રાખવી જોઈતી સંભાળ.—જ્ઞેનો !

પાણી એ અમુલ્ય વસ્તુ છે, પાણીમાં ઘણી જાતનાં રોગનાશક તત્ત્વો રહેલાં છે, તેથી અસલના ઋષિમુનિયો પાણીમાં રહેલા પ્રભુની સ્તુતિ કરતા હતા, અને પાણીના ઉપયોગથી જ અનેક ફરફો સાજાં કરતા હતા. આજે પણ ચુરોપ, અમોરકા વગેરે દેશોમાં પાણીથી રોગ મટાડવાનાં હવાખાનાં ચાલે છે, અને આપણા દેશમાં પણ કોઈ કોઈ લોકો પાણીથી રોગ મટાડવાની વિદ્યા શીખતા જાય છે. પાણીમાં આવા અનેક ફાયદા છે, એટલું જ નહિ, પણ પાણી એ જીવનની જરૂરી વસ્તુ છે, માટે પાણીની જાળવવામાં ઘટતું ધ્યાન આપવાની ફરેક સ્ત્રીઓને ખાસ

જરૂર છે, કારણ કે પાણી ભરવાનું, પાણી સાચવવાનું તથા પાણી વાપરવાનું કામ મોટે ભાગે સ્ત્રીઓજ કરે છે; એટલે પાણીની બાબતમાં પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓએ વધારે ને ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. બહેનો ! જેમ પાણી વડે ઘણી ભતના રોગો બંધુ સહેલાઈથી મટાડી શકાય છે, તેમજ પાણી મારફત ઘણી ભતના રોગો બહુજ સહેલાઈથી ફેલાઈ પણ જાય છે, માટે પાણીની બાબતમાં ખાસ સંભાળ રાખવાની ફરજ બહુ વધી પડે છે.

પાણીની બાબતમાં સઉથી પહેલી બેદરકારી તો એજ થાય છે કે, આપણી ઘણી બહેનો ઘણાં ગામડાંઓમાં ચોકખું પાણી મેળવી શકતી નથી, તેથી જે ગામમાં જેવું પાણી મળતું હોય તેવું ચલાવી લેવું પડે છે. જેમકે કોઈ ગામમાં ભાંભરું પાણી હોય, કોઈ ગામમાં નાનાં તળાવોનું તપી ગયેલું ને ડાળાઈ ગયેલું પાણી હોય, તો તેવું પાણી પીવું પડે છે. કોઈ ગામમાં વરસાદના દિવસોમાં નદીનું મેલું થઈ ગયેલું પાણી ઘણા મહિનાઓ સુધી પીવું પડે છે, કોઈ ગામમાં વાળા નીકળે તેવું વાળાના જંતુવાળુ પાણી પીવું પડે છે, કોઈ ગામમાં મેલેરિયા તાવના જંતુવાળુ ખરાબ પાણી પીવું પડે છે, અને કોઈ ગામમાં કોઈ કોઈ વખત કોલેરાનાં જંતુવાળું પાણી પણ પીવું પડે છે; આ બધાને લીધે લોકોની તંદુરસ્તી બગડે છે. છતાં પણ આવી અગત્યની બાબત તરફ પણ આપણા શ્રીમંતો, આપણા વિદ્વાનો, આપણા અમલદારો અને આપણા ધર્મગુરુઓનું ખેંચાવું બેઠ્યું, તેટલું ધ્યાન ખેંચાતું નથી, એ આપણા કમનસીબની વાત છે. ઘણી સ્ત્રીઓ પાણી ગાળવાની બાબતમાં બહુ બેદરકારી રાખે છે, પંજુ પાણી એવી તો નાબુક વસ્તુ છે, કે એમાં ઘણી ભતનાં જંતુઓ બહુ જલદીથી ઉત્પન્ન થઈ બહુ જલદીથી તેમાં દાખલ થઈ જાય છે. માટે પાણીને સંભાળવાની ખાસ કરી બહુ જરૂર છે. ખરાબ લાગતું પાણી ગાળી લેઈ ઉકાળી ઠંડું પાડીને પીવાથી ઘણી ભતના રોગ થતા અટકે છે, પણ એટલી મહેનત કરવી ઘણી સ્ત્રીઓને ગમતી નથી, તેથી તેઓ જેવું હોય તેવું પાણી ચલાવી લે છે, એટલે તેમાંથી ઘણી ભતના રોગોના ભોગ થાય છે. ઘણી

ખાધ્યો પોતાને પીવા માટે જે કુવામાંની પાણી કાઢે છે, તેજ કુવામાં પાછાં પાણી ગાળેલા પુરાઓ નાંખે છે, તેઓ એમ સમજે છે કે, એમ આ હયાતું કામ કરીએ છીએ, પણ એ પુરાઓથી પોતાની, પોતાના કુટુંબીઓની, પોતાના પાડોસીઓની અને ગામના લોકોની તંદુરસ્તી કેવી બગડે છે ? એનો તો તેઓને ખ્યાલ સરખો પણ હોતો નથી.

તંદુરસ્તી જાળવવા માટે પાણી પીવાના નિયમો જાણવાની પણ ખાસ જરૂર છે. દરરોજ સામાન્ય રીતે કેટલી ઉમરના માણસોએ કેટલું પાણી પીવું જોઈએ ? તથા કેટલી વખત પાણી પીવું જોઈએ ? એ વાતો પણ વિચારવા જેવી છે, છતાં પણ એ બાબતો ઉપર કોઈ સ્ત્રીઓ ધ્યાન આપતી નથી. તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે જીંદગીની જરૂર માટે દરરોજ પીવું જોઈએ, તેથી બહુજ થોડું પાણી ધણી સ્ત્રીઓ પીએ છે, અને કોઈ કોઈ સ્ત્રીઓ જરૂર કરતાં વધારે પાણી પીએ છે, તેથી પણ તંદુરસ્તી બગડે છે. કઈ સ્ત્રીએ દરરોજ કેટલું પાણી પીવું જોઈએ, એ માટે કાંઈ નક્કી નિયમ બાંધી શકાય નહિ, તેમ છતાં તેઓ પોતે ધારે, તો એ બાબતમાં પોતાના અનુભવથી તથા એ ખાતાના જાણીતા વૈદ્ય ડાક્ટરોની સલાહથી કાંઈક યોગ્ય નિયમ બાંધી શકે ખરા. જહેનો ! યાદ રાખજો કે જીવાની જાળવવી, એ કાંઈ અકસ્માતનું પરિણામ નથી, પણ આવાઆવા ધણા નિયમો પાળવાના ફળ રૂપે જીવાની જાળવાઈ શકે છે. માટે આપણી જીવાની જાળવવા સાડા આ બધા કુદરતી નિયમો જાણવાની તથા તે પ્રમાણે વર્તવાની ધણી જરૂર છે. હજી આ બાબતમાં બીજું ધણુંએ કહી શકાય તેમ છે, કારણકે પાણીનો સવાલ બહુ મોટો છે, પણ હજી મ્હારે બીજી ધણી વાતો કહેવાની હોવાથી હાલ તો આટલેથીજ બંધ કરું છું, અને આશા રાખું છું કે આવી અગત્યની બાબતમાં થોડામાંથી પણ તમે ધણું સમજી શકશો.

(૧૦) ઇદ્રિયોના વિષયો જાળવવામાં હદ રાખવી જોઈએ. જીવાની જાળવવાની બાબતમાં ધણી જાતના નિયમો જાળવવાની જરૂર છે, તેમાં એક આ બહુ અગત્યનો નિયમ



## તંદુરસ્તી નિયમો માલવાખી જીવાની જીવવાઇ રહે છે. ૧૯૮

પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવો છે, કે આંખ, કાન, નાક, છાત્ર વગેરે પાંચ ઇન્દ્રિયોના જે પાંચ વિષયો છે, તે ભોગવવાની બાબતમાં પણ બંને તેમ યોગ્ય હદમાં રહેવું જોઈએ. પણ અકસોસની વાત છે કે, ઘણી જાહેનો કેટલીક જાતના વિષયો ભોગવવામાં હદમાં રહી શકતી નથી, તેથી તેઓનાં શરીરની ખરાબી થાય છે. જેમકે કોઈ જાહેનોને ખાવાપીવાનો એટલો બધો ગળકો-શોખ હોય છે, કે તેઓ પોતાની હાજરી ઉપર ઘાતકીપણું ગુજારે છે, અને એ જાતના બહુ વિષય ભોગવવાને લીધેજ અજીર્ણ તથા તેમાંથી ઉત્પન્ન થતાં ધણાં દરદોનો ભોગ થઈ પડે છે. ઘણી જાહેનોને નજીવી ને નમાલી બાબતો જોવાનો પણ એટલો બધો શોખ હોય છે કે, એવું જોવામાં જ પોતાની આંખોનું તેજ નાહક ગુમાવે છે, ને પોતાની તંદુરસ્તી બગાડે છે. કેટલીક બાઈઓને પારકી નિંદા કરવા સાંભળવાની એટલી બધી તિવ્ર ઇચ્છા હોય છે, અને એ માટે તેની એટલી બધી લાગણીઓ ઉશ્કેરાયલી રહે છે કે, એ જોઈને કોઈ પણ સમજી માણસને તો લાગી જાય કે, આ બાઈનું શરીર સારું ન રહે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. આવીજ રીતે ઘણીઘણીયાણીના જે સંબંધો છે અને ગૃહસ્થાશ્રમના જે નિયમો છે તે નિયમો પ્રમાણે ન વર્તવાથી ને વધારે પડતો વિષય ભોગવવાથી પણ ઘણી જાહેનોની તંદુરસ્તી બગડે છે. આ નાબુક બાબત ઉપર હું કાંઈ વધારે બોલવા માગતી નથી, કારણકે પોતપોતાના જાતિ અનુભવથીજ સૌ જાહેનો આ બાબત સારી પેઠે સમજી જાય તેમ છે, એટલે એ ઉપર લંબાણ કરવાની કંઈ જરૂર નથી. .

જાહેનો, જેમ કોઈ પણ જાતના વધારે પડતા વિષયો ભોગવવાથી શરીરની ખરાબી થાય છે, ને જીવાનીનો જલદીથી નાશ થાય છે, તેમજ જે વખતે જે જાતના વિષયો ભોગવવાની ખાસ જરૂર હોય, તે વખતે તે જાતના વિષયો ન ભોગવવાથી પણ તંદુરસ્તી બગડે છે, અને જીવાનીનો અકાળે નાશ થાય છે. યાદ રાખજો, કે જેમ અતિ ઓછા એ ખરાબ છે, તેમજ અતિ બંધકોશ એ પણ ખરાબ છે. જેમ અતિ

ખાવું એ ખરાબ છે, તેમજ અતિ લાંઘણું ને ઉપવાસ એ પણ ખરાબ છે. મતલબ કે કુદરત ઇચ્છે છે કે, તમે સમાનતા જાળવો, તમે મધ્યસ્થપણ જાળવો, અને આ બાબત કે તે બાબત ઝુકી ન જાઓ. પણ દીલગીરીની વાત છે, કે આપણી બહેનો વિષયો ભોગવવાની બાબતમાં સમાનતા રાખી શકતી નથી, કાંતો વધારે પડતા વિષયો ભોગવે છે, અથવા તો વિષયોનો ખીલકુલ ત્યાગ કરે છે; તેથી તેઓના શરીરની ખરાબી થાય છે. અને જેનાં શરીર ખરાબ થાય તેની જીવાની જાળવાયલી રહેવી બનવા ભેગ નથી, માટે કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલીને જીવાની જાળવી રાખવાની બાબતમાં વિષયો ભોગવવાની વાતમાં કાબુમાં રહેવાની તથા મધ્યમપણું જાળવવાની ઘણી જરૂર છે. અને અતિયોગ કે હિનયોગ ન થાય, એ સંભાળવાની પણ ખાસ જરૂર છે. આ બાબત ઉપર હજી મ્હારે ઘણી વાતો કહેવાની છે, પણ મ્હારી આટલી વાત સાંભળીનેજ કેટલીક બહેનો મોઢાં મરડે છે, ને કેટલીક બહેનો તો મોઢા આડે ફમાલ દેઈને હસે છે; માટે આ બહુજ નાબુક પણ અત્યંત અગત્યની બાબત આટલેથીજ અંધ કરૂં છું, ને આશા રાખુ છું કે મ્હારી આ લલી સૂચનાઓનો સદુપયોગ થયા વિના રહેશે નહિ.

(૧૧) ઘી, દૂધ, તથા છાશના ઉપયોગ વિષે. તંદુરસ્તી તથા જીવાની જાળવવાની બાબતમાં ઘી, દૂધ, છાશ વગેરે સત્વગુણી તથા પૌષ્ટિક ખોરાકની ચીજો પણ બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. હાલમાં દીનપ્રતિદીન આપણા દેશની સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી બગડતી જાય છે, તેઓનું સૌન્દર્ય કરમાતું જાય છે, અને તેઓની જીવાની ઘડપણના રૂપમાં બદલાતી જાય છે, તેનું એક મુખ્ય કારણ એ છે કે, ઘી, દૂધ, છાસ વગેરે જીવંતીને અતિ જરૂરની ઉપયોગી ચીજો તેઓને ઘટતા પ્રમાણમાં મળતી નથી, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે. કારણકે ગાયોનો વધ-કત્ત-નાશ થવાને લીધે, ગાયોને નિભાવવાનાં જંગલો તથા ગ્રામ્ય-ચરીયાણાં ઓછાં થવાને લીધે, તથા ધાસ, કડબ, કપાસીયા વગેરે ચીજોની માંધાશને લીધે ગાયો પાળવાનું અર્થ

ધણું વધી જાય છે; એટલે ધણા લોકોને ગાયો ઘેર રાખવાનું પાલવતું નથી. ગાયોને ઘાસચારાની ખાખતમાં હાલના લોકો ખડું લોભ કરે છે, તેથી તેઓ ઘોડાના મુતરવાળું ઘાસ તથા ઘોડાં પાસે વધેલું ખરાબ રહી થએલું ઘાસ ગાયોને ખવરાવે છે. એટલુંજ નહિ, પણ કેટલાક અતિલોભી, દૂધનો ધંધા કરનારાઓ ભેંસોને ઘોડાની લાલ ખવરાવે છે, પાણી પાઇને ઢોર દોહે છે, અને દૂધની અંદર ઓછામાંઓછું ચોથા ભાગનું પાણી ભેળવે છે, અને કેટલીક વાર તો તેમાં ત્રણ ભાગ પાણી અને એક ભાગ દૂધ હોય છે. હરદ્વાર અલ્લાહખાદ વગેરે ઠેકાણે મેળાઓમાં તો જાત્રાળુઓને ત્રણ ભાગ પાણી વાળુંજ દૂધ મળે છે. એ સિવાય હવે ઠેકાણે ઠેકાણે ડરી કંપનીઓ ઉભી થતી જાય છે, તે લોકો દૂધમાંથી સંચાવડે માખણ કાઢી લે છે, અને માખણ કાઢી લીધેલું દૂધ ખજારમાં વેચે છે. હવે વિચાર કરો, કે આવી જાતના દૂધથી લોકોને ખરો ફાયદો ક્યાંથી થઈ શકે? એટલુંજ નહિ, પણ એવા હલકા નિઃસત્ત્વ ને ભેળવાળા દૂધથી તથા જંતુવાળા દૂધથી કોઈ નવાનવા રોગો ઉત્પન્ન થાય, તો તેમાં પણ કાંઈ નવાઈ પામવાનું નથી. દૂધનાજ આવા હાલ છે, ત્યાં દૂધમાંથી ખનતા ધીના કેવા હાલ હોય? એ વિચારવું કાંઈ મુશ્કેલ નથી. છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષમાં ધીના ભાવ ચાર ઘણા વધી ગયા છે, પણ એટલા વખતમાં લોકોની આવક કાંઈ ચાર ઘણી વધી ગઈ નથી, તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે ગરીબ સ્થિતિના તથા સાધારણ સ્થિતિના લોકોને શરીરના પોષણ માટે મળવું જોઈએ તેટલું ધી દૂધ મળી શકતું નથી, તેથી એવા પૌષ્ટિક ને સાત્ત્વિક ખોરાક વિના, તેમજ એના બદલામાં ખીજો કોઈ વધારે સત્ત્વવાળો ખોરાક ન મળતો હોવાને લીધે, તેઓનાં શરીર નબળાં પડે છે, અને દુબળા શરીરમાં તક મળતાં ઘણી જાતનાં રોગોનાં જંતુ હાખલ થઈ જાય તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. એક તરફથી ધી દૂધ, વગેરે પૌષ્ટિક ખોરાકની તંગી, અને બીજી તરફથી ચાહ, ખીંટી, મરચાં, આમલી, તેલ, હીંગ વગેરે શરીરથી સહન ન થઈ શકે તેવા ગરમ પદાર્થોનો ઉપયોગ વધારે પડતો થતો

જાય છે, તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે તંદુરસ્તી બગડે છે, એટલે જીવાની ઝાઝો વખત ટકી શકતી નથી; જીવાનીમાં જ ચરમેધબ અને ઘોળા વાળવાળા લોકના થોડા જ્યાંત્યાં હાલ નજરે પડે છે. આમ દૂધ, ઘી, છાસ વગેરે જરૂરી ચીજોનો વપરાશ બહુ ઝોછો થતો જાય છે, તેનું એક કારણ એ પણ છે કે, ઘરડું દુગ્ધ હોય, ત્યારે એ બધી વસ્તુઓ જેટલી છુટથી ખાઈપી શકાય, તેટલી છુટથી રોકડે પૈસે વેચાતી લે-ઈને એ વસ્તુઓ ખાઈ શકાતી નથી, એ પણ નક્કી વાત છે. કારણકે એ માણસોનો સ્વભાવ જ છે, અને એમાં બીજું પણ કંઈક કારણ છે. જેમકે પોતાને હાથે બનાવેલી ઘરની તાજી છાસ જેવી સ્વાદીષ્ટ લાગે, તેવી કાંઈ બજારમાંથી વેચાતી લી-ધેલી છાસ સારી લાગે નહિ. એટલે ખાવાની રચિમાં પણ ફેર પડી જાય છે, તેથી દિવસમાં એક બે વખત છાસ પીવાને બદલે એથી તદ્દન વિરહની-ઉલટા ગુણવાળી ચાહ પીવાનું મન થઈ જાય છે. પણ તેમાંથી માઠાં પરિણામ એ થઈ જાય છે, કે છાસને લીધે શરીરમાં ઠંડક રહે છે, ત્યારે ચાહને લીધે શરીરમાં ખોટી ગરમી રહે છે, છાસને લીધે જઠરાગ્નિ બાગે છે, ત્યારે ચાહને લીધે જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે, છાસને લીધે ઝાડો સાફ આવે છે, ત્યારે ચાહને લીધે ઝાડાની કબજીયાત થાય છે; અને છાસ પીવાથી મગજ શાંત રહે છે, ત્યારે ચાહ પીવાથી લા-ગણીઓ ઉશ્કેરાઈ જાય છે. એટલું જ નહિ, પણ દૂધ તથા છાસના ઉપયોગથી ગર્ભધારણ કરવાની શક્તિ વધે છે, ત્યારે ચાહના ઉપયોગથી ગર્ભધારણ કરવાની શક્તિ ઘટતી જાય છે. છતાં પણ છાસ જેવી અમૂલ્ય નિર્દોષ વસ્તુનો વપરાશ ઘટતો જાય છે, અને ચાહ જેવી ખરાબી કરનારી ઉત્તેજક વસ્તુઓ સ્ત્રીઓમાં વધારે વપરાતી જાય છે; તેથી જીવાની જાળવી શકાતી નથી, અને વહેલું ઘડપણ આવી જાય છે. માટે જીવાની જાળવવી હોય તેમણે દૂધ, ઘી, તથા છાસના ઉપયોગ ઉપર ખાસ લક્ષ આપવું જોઈએ. કારણ કે કાંઈ એકલી દવાઓની ખાટલીઓની મદદથી જ જીવાની જાળવી શકાતી નથી! પણ મ્હારો તો સિદ્ધાન્ત છે, કે કુદરતી નિયમો

કુદરતી નિયમે ચાલવાથી જીવાની જળવાઈ રહે છે. ૨૦૩

પ્રમાણે ચાલવાથીજ જીવાની જાળવી શકાય છે. અને આપણા દેશના લોકો માટે ઘી, દૂધ, અને છાશનો ખોરાક કુદરતી હોઈ પ્રકૃતિને માફક આવે તેવો છે, માટે જીવાની જાળવવા સાફ એ બાબત ઉપર પણ ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ, અને ચોખ્ખું તાજુ ઘી, દૂધ, છાશ મળી શકે, એ માટે આપણે ઘેર ગાયો રાખી શકાય તેમ કરવું જોઈએ. આ બાબતમાં હજુ બીજી ઘણી વાતો કહેવા જેવી છે. પણ મારે ઘણા વિષયો કહેવાના હોવાથી એકે બાબતને હું પુરો ઇન્સાફ આપી શકતી નથી, એ મહારો અફસોસ છે.

મહારી વાત સાંભળીને ઘણી ખેંડેનો કદાચ હસી પડશે, કે હું આ શું કહું છું? છતાં પણ તેઓના હસવાની દરકાર રાખ્યા વિના, મહારે જણાવવું જોઈએ, કે ઘેર ગાયો પાળી તેની સેવા કરવાથી પણ જીવાની જળવાઈ રહે છે. કેટલાક ગામઠી લોકોની પેઠે માત્ર આંધળી શ્રદ્ધાથી હું આ વાત કહેતી નથી, પણ વૈદ્યકના નિયમ પ્રમાણે અને મનુષ્ય પ્રકૃતિના નિયમાનુસાર આ વાત હું તમને કહું છું. ભલે હમણાના લોકો ન સમજે, તેથી કાંઈ ગાયના મૂત્રમાં જે વીજળી રહેલી છે, ગાયના છાણમાં જે ખુબી રહેલી છે, ગાયના પૂછડામાં જે વીજળી રહેલી છે, નિર્દોષ બાળક-વાછડાઓમાં જે સુંદરતા ને આનંદ રહેલો છે, ગાયનું દૂધ ઢોહવામાં જે ખુબી તથા કસરત રહેલી છે, છાશ કરવામાં જે તંદુરસ્તી રહેલી છે, તાજા માખણમાં જે સ્વાદ રહેલો છે, દૂધના શીણમાં જે મસ્તી રહેલી છે, અને માખણ તાવતી વખત તાજા ઘીમાં તંદુરસ્તી આપનારી જે સુગંધી રહેલી છે, તે બધાં જીવાની જાળવનારાં તરવો તમે ન માનો, તેથી કાંઈ તે ઓછાં થઈ જતાં નથી. આવાં કારણોને લીધે ગાયોની સેવા કરવાથી જીવાની જળવાયેલી રહે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. માટે આપણે આપણી જીવાની જાળવવી હોય, તો આમાંથી જે જે બાબત આપણાથી બની શકે તેવી હોય, તેનો આપણે બની શકે એટલો લાભ જરૂર લેવો જોઈએ. એમ કરીશું, તો મને ખાત્રી છે, કે આપણી જીવાની જાળવવામાં એ બધી બાબતો કેટલેક અંશે

જરૂર આપણને મહદગાર થઈ પડશે; એ નહીં છે એમાં મને તો કાંઈ પણ શક નથી.

(૧૨) નહાવા ધોવા અને સ્વચ્છતા વિષે—આપણી બહેનો કુવા ઉપર તળાવમાં અને નળ નીચે જ્યારે નહાય છે, ત્યારે તેઓનું નહાવાનું કારસ જરા જોવા જેવું હોય છે ! લુગડાં બધાં પહેરેલાં હોય, અને ઉપરથી પાણી રેડયા કરે, તેને તેઓ નહાવું સમજે છે. વળી કેટલીક બાઈઓ તો નહાવાનું પાણી જીડું રાખે છે, એટલે કે નહાવામાં તો મેલું પાણી હોય તોપણ ચાલે, ગોળા વિંછળેલું પાણી હોય તોપણ ચાલે, ગળ્યા વિનાનું પાણી હોય તો પણ ચાલે, બે ચાર દિવસનું વાસી પાણી હોય તો પણ ચાલે, અને નહાવા માટે જે વાસણમાં પાણી ઉતું થતું હોય, તે વાસણ અંદરથી સાફ કરવાની તો કાંઈ જરૂરજ નહિ. આવી રીતે નહાવાની બાબતમાં છેક અંધેર ચાલે છે, એટલુંજ નહિ, પણ કેટલીક વખત મેળાઓમાં ને તીર્થમાં નદીઓનાં ને તળાવોનાં પાણી એટલાં બધાં ગંદાં હોય છે, કે તેમાં કોઈ પણ સમજી માણસ નહાય નહિ, પણ આપણી બહેનો એવા ગંદા પાણીમાં નહાવામાં પુણ્ય સમજે છે, અને ઉપરાઉપર પડીપડીને પણ તેમાં નહાય છે, એ દેખાવ પણ ખાસ્સો જોવા જેવો ને સીનામેટોગ્રાફમાં લેવા જેવો હોય છે.

વિચાર કરો, કે નહાવા જેવી પવિત્ર ને અગત્યની બાબતમાં પણ આવું અંધારું ચાલતું હોય, અને આવું અજ્ઞાનજ હોય, ત્યાં સારી તંદુરસ્તી હોયજ ક્યાંથી ? અને જ્યાં સારી તંદુરસ્તી ન હોય, ત્યાં જીવાની જળવાયલી કેવી રીતે રહી શકે ? માટે બહેનો ! આપણે આપણી જીવાની જળવવી હોય તો આવી સાદીસાદી કુદરતી બાબતો ઉપર પણ આપણે ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ, અને વગર ખર્ચની આવી સહેલીસહેલી બાબતમાં પ્રથમ સુધારો કરવો જોઈએ.

બહેનો ! યાદ રાખજો, કે નહાવું એ કાંઈ માત્ર લોકાચારને ખાતરજ નથી, નહાવું એ કાંઈ કોઈને દેખાડવા માટે નથી, નહાવું એ કાંઈ દક્ષ રિવાજને ખાતરજ નથી, અને

કુદરતી નિયમે ચાલવાથી જીવાની જળવાઈ રહે છે. ૨૦૫

નહાવું એ કાંઈ ફક્ત આંધળી શ્રદ્ધાને ખાતરજ નથી, પણ તંદુરસ્તી સુધારવાને ખાતર નહાવાનું છે, રોગો મટાડવા માટે નહાવાનું છે, નવું બળ મેળવવા સાફ નહાવાનું છે, મનને શાન્તિ આપવાને કાળે નહાવાનું છે, રોગના જંતુઓ દુર કરવા માટે નહાવાનું છે, શરીરનો થાક ઉતારવા વાસ્તે નહાવાનું છે, માનસિક વિકારો શાંત પાડવાને માટે નહાવાનું છે, ધર્મનું બળ મેળવવા સારું નહાવાનું છે, અને નહાવામાંથી ઘણી જાતના કુદરતી આનંદ મેળવી શકીએ તે સાફ નહાવાનું છે; હંકામાં એજ કે જીવાની જળવવા માટે નહાવાનું છે. પણ આ બધી અગત્યની વાતોની ઘણી બહેનોને જરા પણ ખબર હોતી નથી, તેથી તેઓ માત્ર પોતાના શરીર ઉપર કળશીઓ બે કળશીઓ કે ઘંડા દેઘડા પાણી ઢોળવું તેનેજ નહાવું સમજે છે. તેથી નહાવા માટે જેટલો વખત લેવો જોઈએ, તેટલો ટાઈમ તેઓ લેતી નથી. નહાવા માટે જેવી એકાંત ને નિરાંત જોઈએ, તેની તેઓ જરા દરકાર રાખતાં નથી, નહાતી વખતે શરીરના દરેક ભાગને ઘટતી રીતે ચોળવા જોઈએ, અને શરીરને કસરત મળે તેમ કરવું જોઈએ; તેમ તેઓ કરતાં નથી. નહાવામાં ચોખ્ખું ને પુરતું પાણી વાપરવું જોઈએ, પરંતુ છતાં સાધનોએ બેદરકાર રહી ઘણી બાઈઓ તેમ કરતી નથી. ખોટી હિંસાની ખીકને નામે આજુ પાણી ઢોળાય નહિ, એવા ખોટા વિચારથી ઘણી જૈન સ્ત્રીઓ ઘણું દિવસે નહાય છે, અને તેમાં પણ અમુક વાટકીજ પાણી વાપરે છે ! હવે આ બધી બાબતો ઉપરથી ચોખ્ખી રીતે સમજી શકાય છે કે, સ્વચ્છતાની બાબતમાં આવું અંધારું ચાલતું હોય, ત્યાં તંદુરસ્તી સારી ન હોય, અને તેથી જીવાનીમાંજ ધડપણ આવે, ને શરીર ઢાલાંઢબ પડી જાય, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. એવી ખરાબીમાંથી બચવા સારું આ બધી બાબતો આપણે જાણવી જોઈએ, અને એમાંથી જેટલું પાળી શકાય, તેટલું પાળવાની કોશીશ આપણે કરવી જોઈએ. નહાવાની બાબતમાં સ્ત્રીઓમાં આવી બેદરકારી હોય છે, તેમજ કપડાં સાફ રાખવાની, ધર સાફ રાખવાની, છિકરાંઓને સાફ રાખવાની, અને બીજી ઘણી

બાળતોમાં બહુજ અંધેર ચાલે છે. તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે સ્વચ્છતા ન હોય, ત્યાં ઘણી જાતના રોગ ફેલાય છે. સ્વચ્છતા ન હોય, ત્યાં ઘણી જાતના નિયમોનો ભંગ થાય છે, સ્વચ્છતા ન હોય ત્યાં ઘણી જાતનાં જંતુઓનું જોર વધુ હોય છે, સ્વચ્છતા ન હોય, ત્યાં ઘણી બાળતમાં ગોટાળો થયા કરે છે, અને સ્વચ્છતા ન હોય ત્યાં મન ઉપર પણ ખરાબ અસરો થયા કરે છે, તેથી દરેક જાતની સ્વચ્છતાવાળા માણસનું મન જેટલું પ્રકુલ્લિત રહે, તેટલું વ્યવસ્થા વિનાના ગંદા માણસનું પ્રકુલ્લિત રહી શકતું નથી. માટે જેમ અને તેમ ધરસંસારી દરેક બાળતોમાં સ્વચ્છતા, સુવ્યવસ્થા અને સફાઈ રાખવાની ઘણી જરૂર છે, કારણ કે એ બધી બાળતો તાંદુરસ્તી ઉપર અસર કરનારી છે, અને તાંદુરસ્તી જીવનની ઉપર અસર કરનારી છે. માટે હૃદયની નિયમો પ્રમાણે ચાલીને, જીવનની જાળવી રાખવી હોય, તો સ્વચ્છતાની આ બધી બાળતોમાં બની શકે એટલી તજવીજ જરૂર રાખવી જોઈએ.

(૧૩) કુટુંબમાં સંપ રાખવો જોઈએ—હોનો ! આપણી જીવનની બગડે છે, અને આપણે જીવનમાં જરૂર થઈ જઈએ છીએ, તેનું એક મુખ્ય કારણ એ છે, કે આપણાં કુટુંબોમાં બહુ કલેશ હોય છે, તેથી હમેશાં આપણું લોહી ઉકળ્યા કરે છે, અને આપણું મનમાન્યું થતું નથી, તેથી મનમાં અનેક જાતનાં વેરજોર ને કઠાપાબળાયા વધતાં જાય છે; તેને લીધે તાંદુરસ્તી બગડતી જઈ જીવનની ધસાતી જાય છે. આપણાં કુટુંબોમાં અતિશય કલેશ હોવાનું મુખ્ય કારણ એ છે કે, આપણે સૌ સાથે રહેવા માગીએ છીએ, અને જુદાજુદા સ્વભાવનાં તથા જુદાજુદા દરજ્જાનાં માણસો હોય, તેઓ પણ ભેળાં રહેવાની કોશીશ કરે છે. જેમ કે એક ભાઈ પંડિત હોય, અને બીજો ભાઈ નિરક્ષર-મૂર્ખ હોય, તે બંને સાથે રહે છે. તેમાં બને છે એમ કે પંડિતની આંખે જેવું માનપાન મળે ને જેવાં વસ્ત્રાભૂષણ મળે, તેવું માનપાન ને તેવાં વસ્ત્રાભૂષણ મૂર્ખભાઈની વહુને પણ જોઈએ છે, અને તે કાંઈ મહેરબાની તરીકે નહિ, પણ દેરાણીજેઠાણીના હક્ક તરીકે જોઈએ



છે. એટલે પછી નિત્ય કળ્યા થયા વિના કેમ રહે ? કારણ કે સ્ત્રીઓમાં એટલી બધી ઉદારતા ક્યાંથી હોય ? અને તેમાં પણ હાલના વખતમાં જે પશ્ચિમના છુટાપણાનો પવન ફુંકાય છે, અને હાલના વખતમાં જે સ્વાર્થનો વા વાય છે; તથા જે મોજમઝાની વૃત્તિઓ બેહદ વધતી જાય છે, તેવા વખતમાં અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ પોતાની દેરાણીબેઠાણી સાથે એટલી બધી ઉદારતા રાખી શકે; એ કાંઈ બનવા ભેગ નથી. માટે સંપ જળવવા સારૂ આજના જમાનામાં યોગ્ય રસ્તો તો એ છે, કે સગવડ હોય, તેણે તો જીવું જ રહેવું જોઈએ. જીવું રહેવાથી જો કે ઘણી જાતની મુશ્કેલીઓ ભોગવવી પડે છે, ખર્ચ વધે છે, અને જન્મમરણના પ્રસંગોએ ઘણી જાતની અગવડો વેઠવી પડે છે. છતાં પણ મહેને તો લાગે છે, કે હાલના વખતમાં આપણા સંભોગો જોતાં આપણને જે કેળવણી મળે છે, તે પ્રમાણે તો જીવું રહેવું, એજ સંપ જળવવાનો ને કુટુંબ-કલેશ થતો અટકાવવાનો ખરો અકસીર ઉપાય છે. ખેંડેનો ! સાથે રહેવાથી કેટલા બધા લાભ થાય છે, તે કાંઈ મહારા ધ્યાન બહાર નથી, જેના કુટુંબમાં કલેશ ન હોય, તેઓએ સાથે રહેવું, એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ વાત છે. પણ સાથે રહેવાથી જ્યાં રોજનો કલેશ થતો હોય, અને સ્ત્રીઓની જીવાની ધૂળમાં મળતી હોય, તથા પુરૂષોના હૃદયને જબરા ધક્કા લાગતા હોય, તેવે ઠેકાણે તો જીવું રહેવું, એજ સઉથી સારી વાત છે. સાથે રહેવાની આપણી જીની રીત વખાણને પાત્ર છે, અને સાથે રહેવાની ભાવના બહુ ઉત્તમમાં ઉત્તમ છે, પણ અફસોસની વાત છે, કે હાલના સંભોગોમાં એ બાબત આપણને જોઈએ તેવી બંધબેસતી થઈ શકતી નથી. માટે એક તરફથી સાથે રહેવાની સુદર ભાવનાઓ સામે જોઈએ છીએ, તેમજ બીજી તરફથી દેશ અને કાળ સામે અને હાલના વખતના સંભોગોની સામે પણ આપણે જોવું જોઈએ. એ બધું જોશો, તો જરૂર તમોને લાગી જશે, કે સ્ત્રીઓની જીવાની જળવવા માટે કુટુંબ-કલેશ દુર કરવાની ખાસ જરૂર છે, અને કુટુંબકલેશ દુર કરવા માટે જીવું થઈ રહેવાની પણ જરૂર છે. જીવોને !

આજેજ અમારી નાતના એક એવાજ બનાવની વાત મેં હમણાં સાંભળી છે કે:—

એક ભાઈ હાઈકોર્ટનો જજ છે, તેને સાડીસાડત્રીસસો ૩૭૫૦ રૂપીઆનો મહિનો છે, અને તેનો બીજો ભાઈ પંદર રૂપીઆનો કારકુન છે, એ બંને ભાઈઓ લેગા રહે છે. હવે મોટા ભાઈની વહુ કે જે પંદર રૂપીઆ લાવનાર કારકુનની વહુ છે, તે પોતાની દેરાણીને કહે છે કે હું તમારી મોટેરી છું, કારણ કે હું જેઠાણી છું, પણ તમે તો મહને જરાયે ગણ-કારતાં નથી, પણ મહમડીઓને અને પારસણોને તમારી મોટરમાં ફેરવો છો, પણ ચાહ રાખજો કે તમારી પછવાડે મહારાં છોકરાંઓજ કાગવાસ નાંખશે તોજ પહોંચશે, કાંઈ મહમોનાં છોકરાંની નહિ પહોંચે! બોલો, હવે આ લડાઈનો અંત કેમ લાવવો? આવા કેસોમાં ને એવા મૂર્ખ માણસો સાથે પાતું પડ્યું હોય, ત્યારે કુટુંબ-કલેશ અટકાવવા સારૂ બુદ્ધ થયા વગર બીજો શો ઉપાય? હવે બીજો દાખલો સાંભળો! અમારા પાડોશમાં બે ભાઈઓ રહે છે, તે એક ગર્ભશ્રીમંતના દીકરા છે, તેમના બાપ બે વર્ષ થયાં ગુજરી ગયાછે, એ બંને ભાઈઓમાં, એક ભાઈ અતિ લોભીયો છે, પાઈપાઈ સારૂ મરે તેવો છે, અને બીજો ભાઈ અતિ ઉડાઉ છે, તે જરાબે પૈસાની કિંમત સમજતો નથી; તેથી એ બંને ભાઈઓને જરા પણ બનતું નથી. એટલે રોજ કળ્યા થાય છે, એક બીજાને ગાળો લાંડે છે, માથાં કુટે છે, ઠેરઠેર એક બીજાની નિંદા કરે છે, અને વારેવારે કોર્ટમાં જવા તૈયાર થઈ જાય છે, પણ વળી કાંઈ કારણસર કોર્ટમાં જતા અટકી પડે છે. આવી સ્થિતિ છે, છતાં પણ તેઓ સમજે છે, કે આપણે નોખા થઈએ તો આપણા બાપની આબરૂ જાય. બંને ભાઈ-ઓનીજ આવી દશા હોય, ત્યારે દેરાણી જેઠાણીની, સાસુ વહુની, નણંદ લોભાઈની અને બીજાં ડોશી ડગરાંઓની કેવી સ્થિતિ હોય, એ વિચારવું કાંઈ મુશ્કેલ નથી, આવા પ્રતિકૂળ સંજોગો દીન પ્રતિદીન વધતા જાય છે. અને જેટલા જલદીથી સંજોગો ફેરવાય છે, તેટલું જલદીથી કાંઈ માણસોનું જ્ઞાન

ખટલાઈ જતું નથી, એટલે કુટુંબમાં કલેશ તો રાજ થયા કરે છે, એટલુંજ નહિ, પણ જો ખરી રીતે જોઈએ, તો અત્યારે આપણા દેશની સ્થિતિ એવી છે, કે ભોગાં રહેનારાં સો મજાઆરાં કુટુંબમાંથી પાંચ કુટુંબ પણ ખરેખર સંપવાળાં મળવાં મુશ્કેલ છે. અને સ્ત્રીઓનાં હૃદય એવાં સાંકડાં હોયછે, કે તેઓ બહુ નાની ને છેક નજીવી વાતને પણ બહુ મોટું ને મહાભારત રૂપ આપી દે છે, અને પછી એનેએ ખ્યાલમાં દુઃખી થયા કરી પોતાની તંદુરસ્તીને બગાડી નાખે છે. માટે બહેનો આપણે આપણી જીવાની જાળવવી હોય, તો જેમ અને તેમ આપણા કુટુંબમાંથી કલેશ ઓછો થાય, તેમ સત્વર કરવું જોઈએ, અને કલેશ ઓછો કરવા માટે આપણે જરાક વધારે અછલ રાખવી જોઈએ, જરાક વધારે ધીરજ રાખવી જોઈએ અને જરાક વધારે ખામોસ ખાતાં પણ શીખવું જોઈએ. આપણે જરાક વધારે ઉદારતા રાખવી જોઈએ, અને જરાક વધારે ધર્મનું બળ રાખવું જોઈએ, અને તેમ છતાં પણ જો પાધરૂં ચાલી શકે તેમ ન હોય, તો રાજનો કલેશ ટાળવા-કાઢવા-દુર કરવા માટે જેની સાથે ન બને, તેનાથી દુર ખંસી જવું જોઈએ;—એ પણ તંદુરસ્તી જાળવવાનો તથા જીવાની જાળવવાનો એક ઉપાય છે.

(૧૪) આનંદી સ્વભાવ રાખવો જોઈએ. બહેનો ! જીવાની જાળવવાની ખાબતમાં આનંદી અંતઃકરણ પણ બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. અને પ્રભુની દયા તો જીવો ! કે આનંદી અંતઃકરણ રાખવાની વાત, ધારે તેનાથી બની શકે તેવી છે, કારણ કે મહાત્માઓ તો સદા કહે છે કે, દુનિયામાં જ્યાંજ્યાં જોઈએ ત્યાં બધે ઠેકાણે કુદરતી આનંદજ ભરેલો છે. જેમ કે સૂર્યનાં કીરણોમાં આનંદ, ઠંડા પવનની લહેરોમાં આનંદ, સમુદ્રનાં મોજાંમાં આનંદ, પહાડોનાં શિખરોમાં આનંદ, ઝાડોનાં ફુલોં પાંદડાંઓમાં આનંદ, ખરફના ઢગલાઓમાં આનંદ, વરસાદનાં ફેરાંઓમાં આનંદ, પક્ષીઓના અવાજમાં આનંદ, આકાશના રંગોમાં આનંદ, માણસોની કારીગરીઓમાં આનંદ, સ્ત્રીપુરુષોનાં સૌન્દર્યમાં આનંદ નદીના વહેતા અવાજમાં આનંદ,

પશુઓની રમતગમત ને જ્ઞાનમાં આનંદ, આકાશના તારાઓમાં આનંદ, સમુદ્રના ધુંધવાટમાં આનંદ, વાંજત્રોના સરોદોમાં આનંદ, વિદ્યાભ્યાસમાં આનંદ, પ્રેમના લહાવા લેવામાં આનંદ, મેઘની ગર્જનામાં આનંદ, મેદાનમાં ઉગતું લીલું ઘાસ જોવામાં આનંદ, ઝાકળમાં આનંદ, વીજળીના ચમકારામાં આનંદ, ધન પ્રાપ્તિમાં આનંદ, અને ત્યાગમાં પણ આનંદ, આવી રીતે પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ દરેક ઠેકાણે આનંદ આનંદ ને આનંદજ ભરેલો છે. માટે જહેનો ! બધે ઠેકાણેથી આપણે આનંદ હાંટતાં શીખવું જોઈએ, કારણ કે આનંદમાં ઈશ્વર પોતે રહેલો છે, તેથીજ ઈશ્વર આનંદસ્વરૂપ કહેવાય છે. હવે વિચાર કરો કે જે આનંદમાં ઈશ્વર પોતે રહેલો હોય, તે આનંદ ભોગવવાથી તાંદુરસ્તી વધે, અને બુવાની જળવાયલી રહે, તેમાં નવાઈ શી ? માટે જેમ બને તેમ આપણે આપણી બુવાની જળવવા સાડ આનંદમાં રહેતાં શીખવું જોઈએ. ઘણી જહેનોને તો લાગશે કે આનંદમાં તે કેમ રહી શકાય ? એ તો જેને બહુજ સુખ હોય, તે નસીબદાર માણસ આનંદમાં રહી શકે; અમારા જેવાં ગરીબ માણસ તે ક્યાંથી આનંદમાં રહી શકે ? એના જવાબમાં તેમણે બાણવું જોઈએ કે, ઘણી જાતનાં સાધનો હોય તોજ આનંદ ભોગવી શકાય, એ વાત બરોબર નથી, અને બહુ જાતનાં સાધનોમાંથી જે આનંદ મળે, તે આનંદમાં કાંઈ બહુ માલ પણ નથી, પણ ખરી વાતતો એજ છે કે, બ્યાવહારિક બહુ થોડાં સાધનો હોય છતાં પણ ઘણો આનંદ ભોગવી શકાય, એવીજ આ જગતની રચના છે, અને એજ કુદરતની ખૂબી છે. પણ એવી રીતે આનંદ મેળવવા માટે આનંદ મેળવવાની કળા શીખવાની જરૂર છે, જેમ નૃત્ય, સંગીત, પાકશાસ્ત્ર વગેરે કળાઓ અભ્યાસથી આવડે છે, તેમજ આનંદ મેળવવાની કળા પણ શીખી શકાય છે. કારણ કે દરેક માણસના અંતઃકરણમાં આનંદ મેળવવાની લાગણીઓ ખાસ વિશેષતાથી રહેલી હોય છે, એટલે તે લાગણીઓને ખીલતાં કાંઈ વાર લાગતી નથી, અને એ પછી તો આપણને દરેક ઘરસારી કામોમાંથી પણ આ-

નંદ મળ્યા કરે છે. મ્હને મ્હારા ધરમાંથી, પાડોશમાંથી, અને ગામમાંથી તથા કુદરતમાંથી અને પ્રભુમાંથી કેમ આનંદ મળે છે એ હું તમને કહું ? તમે માનશો કે લલે ન માનો તો કાંઈ શ્રીકર નહિ, પણ આજે જ્યારે એ પ્રસંગ નીકળ્યો છે, ત્યારે આનંદ મેળવવાની જરાક વધારે વાતો અને સૌથી બની શકે એવી સહેલી વાતો મ્હારે કહી દેવી બેઠાએ. કારણ કે એવી મજેની વાત હું દાખી રાખું, તો મ્હને પાપ લાગે, માટે મ્હારી આનંદ મેળવવાની રીત સાંભળી લેવાની જરા કૃપા કરો.

હું જ્યારે કઢી વધારતી હોઉં, ત્યારે તેની સુગંધીમાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું, વાસણો માંજતેમાંજતે વાસણની સ-કાઈમાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું, મ્હારી પડોશણનાં નાનાં બાળકોના નિર્દોષ હાસ્યમાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું, સારી-સારી ચોપડીઓ વાંચતાં તેમાંથી જે સુંદર કિંમતી વચનો મળી જાય, તેમાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું, મ્હારા વરને દૂધનો ખ્યાલો આપતેઆપતે તેમની આંખમાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું, મ્હારા ભાઈ સાથે ભાભીની કેળવણી સંબંધી વાત કરતાં તેમાંથી પણ આનંદ લેઈ લઉં છું, મ્હારી પાડોશણો નવી જાતનું અથાણું બનાવે કે સુંદર રસોઈ બનાવે, તેમાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું; મ્હારી ગાય દોહવા બેસું, ત્યારે તેના દૂધના શીણ સાથે રમવામાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું, મ્હારા ફળીયાની નાની છોકરીઓને ઉંચી ભાવનાઓનાં સુંદર ગીતો શીખવવામાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું, મ્હારી ગાયના વાછર-ડાને રમાડવામાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું, કુવા ઉપર પાણી ભરવા જઈ ત્યારે પાણી ભરતેભરતે મ્હારી સહીપણીઓની વાતોમાંથી પણ આનંદ લેઈ લઉં છું, નિશાળેથી છોકરાંઓ છુટીને ચાલ્યાં આવતાં હોય, ત્યારે તેઓની તોફાનમસ્તીમાંથી પણ આનંદ લેઈ લઉં છું, દીવાની જ્યોતમાંથી પણ મ્હને આનંદ મળે છે, અને અંધારામાંથી પણ મ્હને આનંદ મળે છે, વખતસર સાફ હસ્ત આવી જાય તેમાં પણ મ્હને આનંદ મળે છે, અને સરખી રીતે ચોખ્ખીમસખીને નાહી શકું ત્યારે

પણ મહને આનંદ મળે છે. તમો માનશો કે ? ઘણાં વર્ષો અગાઉ જ્યારે હું મહારાં છાકરાંઓનાં ખાજોતીયાં ધોતી, ત્યારે તેમાંથી પણ કેટલાક પ્રકારનો આનંદ હું મેળવી શકતી હતી. મહારી સહીષણીઓને ઘેર મળવા જઈ ત્યારે પણ મહને આનંદ મળે છે, અને મહારા મનમાં દીલગીરી થાય એવો કાંઈ જનાવ અને ત્યારે તે સંજોગોની નિવૃત્તિએ વિચાર કરતાં પાછળથી મહારી દીલગીરીમાંથી પણ મને આનંદ મળે છે, કારણ કે એ વખતે મહારી જૂલો મહને સમજાય છે, અને સત્ય મહારી આગળ ખડું થાય છે, તેથી મહને ઘણો આનંદ થાય છે. મહારા સ્નેહીઓને કુલ આપતી વખત તેમના હાથના સ્પર્શમાંથી હું આનંદ ખેંચી લઉં છું. દળણું દળતી વખત સુંદર ગીતો ગાવામાંથી અને દળવાથી જે પરિશ્રમ પડે તે પરિશ્રમમાંથી પણ હું આનંદ મેળવી લઉં છું, સગામાં કે નાતમાં જમવા જઈ ત્યાંથી પણ આનંદ લેતી આવું છું, કોઈ કોઈ વખત ફરવા જઈ ત્યારે સૃષ્ટિસૌન્દર્યમાંથી અને હવામાંથી પણ આનંદ લેઈ લઉં છું. શીઆળામાં સૂર્યના તડકામાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું, ને ગરમ કપડામાંથી પણ આનંદ લેઈ લઉં છું. મહારાં ઘરેણું પહેડું, મહારા વાળ હોળું ને મહારું મોઢું અરીસામાં જોઈ, તેમાંથી પણ હું આનંદ લેઈ લઉં છું. કારણ કે આનંદ મેળવવાની કળા શીખવાથી હવે મહારી વૃત્તિ એવી થઈ ગઈ છે કે, મહારો દાંતીઓ, મહારો અરીસો, મહારો સાબુ, મહારાં કપડાં ને મહારાં ઘરેણુંગાંઠાં પણ મહને આનંદ આપી શકે છે. ઈશ્વરકૃપાથી હું માંદી પડતી નથી, પણ કદી કોઈ વખત પેટ સાફ લાવવા માટે જીલાબની ગોળી લેવી પડે, તો એ હવા પણ મહને આનંદ આપે છે. કોઈ વખત કદી કોઈ સાથે પ્રસંગોપાત કાંઈ બોલાચાલી થાય તો એ વખતે પણ મહને આનંદ થાય છે, કારણ કે એ વખતે મહને મહારા મનની પરીક્ષા થાય છે, અને હું તોળીતોળીને તથા માપીમાપીને શબ્દોનો કેમ ઉપયોગ કરું છું—તેની કસોટી થાય છે. તથા એ વખતે કેટલું ખમી શકું છું, ને કેટલું માફ કરી શકું છું.

તેની કુંચી મને સમજાય છે; તેથી એ બોલાચાલીમાંથી પણ પરિણામે મ્હને તો આનંદજ થાય છે. બહેનો ! આનંદ ભોગવવાની આવી સેંકડો ખાખતો છે, પણ એ બધી આ ઠેકાણે કહી બતાવવાની કાંઈ જરૂર નથી ; ને એટલો વખત પણ નથી. જેને સમજવું હોય, તે આટલામાંથીજ ઘણુંએ સમજી શકશે.

બહેનો ! હવે મ્હને કહો, કે આવી રીતે આનંદ મેળવવામાં આપણને શું અર્થ લાગી જાય તેમ છે ? કે શું મહેનત પડી જાય તેમ છે ? દુનિયામાં સૌથી સહેલી ચીજ એ છે કે, આનંદ મેળવવો. કારણ કે પ્રભુ પોતે આનંદ-સ્વરૂપ છે, અને આત્મા પણ આનંદરૂપી છે, એટલુંજ નહિ, પણ કુદરતમાં દરેક ઠેકાણે સ્વાભાવિક રીતેજ આનંદ લગેલો છે. માટે આનંદ મેળવવો એ સૌથી સહેલામાંસહેલી વાત છે—એમ એક સંન્યાસીમહારાજ કહેતા હતા, અને હવે એ સિદ્ધાંત ઘણાં વર્ષોના અનુભવથી મ્હને તો સાવ સાચો લાગે છે. છતાં પણ ઘણા માણસો અને તેમાં પણ ખાસ કરીને ઘણી સ્ત્રીઓ તો માને છે કે, આનંદ મેળવવો એ સૌથી મુશ્કેલ વાત છે. આવી ઉંધી સમજણને લીધે ઘણી સ્ત્રીઓને આનંદ મેળવવાનાં ઘણી જાતનાં સાધનો હોવા છતાં પણ તેઓ આનંદ મેળવી શકતાં નથી, તે છતાં સાધનોએ નાહક દુઃખી થયા કરે છે, ને પોતાની તંદુરસ્તી તથા જીવાની હાથે કરીને ગુમાવી બેસે છે.

બહેનો ! હું એવી ઘણી બાબતોને ઝોળખું છું કે, જેઓની આસપાસના સંબોગો એવા હોય છે, કે તેઓ સોળ આનામાંથી પંદર આના આનંદ લેઈ શકે તેવી સ્થિતિમાં હોય છે, અને માત્ર એકજ આનો તેઓની જીંદગીમાં દુઃખ હોય છે. છતાં પણ તેઓમાં એટલું બધું અજ્ઞાન હોય છે કે, એક આની દુઃખ માટે પંદર આની સુખને તેઓ ઢોળી દે છે, અને ફેકટના હેરાન થયા કરે છે. કારણ કે દુઃખને કેમ દાખી દેવું, અને સુખને કેમ ઉપર લાવવું ? એની કુંચી તેઓ જાણતાં નથી, તેથી તેઓ તદ્દન ઉંધીજ રીતે વર્તે છે,

ને દુઃખને દબાવવું જોઈએ તેને બદલે સુખને દબાવી દે છે, અને દુઃખને ઉપર લાવી દેખાડ્યા કરે છે, તેથી તેઓ ખરે આનંદ ભોગવી શકતાં નથી. માટે આનંદ મેળવવાનો અભ્યાસ કરવો હોય, તો હનુમાને પોતાના પગ નીચે પનોતીને દબાવી રાખી છે તેમ આપણે આપણા પગ નીચે દુઃખને દબાવી દેવું જોઈએ, અને આપણા ચહેરા ઉપર સુખને પધરાવવું ને પ્રકટાવવું જોઈએ. એમ કરતાં આવડે, તો દુઃખનું જોર ઘટી જઈ સુખનું જોર વધી જાય છે; માટે ખરે આ કુચ્છી ચાદ રાખવા જેવી ને અનુભવમાં ઉતારવા જેવી છે. બહેનો ! ચાદ રાખજો, કે આપણી જીંદગીમાં સુખજ વધારે હોય છે, અને દુઃખ તો માત્ર અણુગમતા પરોણા તરીકે આવીને જતું રહે તેવુંજ હોય છે, છતાં પણ આપણે આપણા મનની નખ-ળાઈને લીધે દુઃખને મ્હોટું માન્યા કરીએ છીએ અને સુખની કિંમત સમજતાં નથી, તેથી આપણી ખરાબી થાય છે. માટે એવી ખરાબીમાંથી બચવા સાડ અને તાંદુરસ્તી, જીવવાની તથા સૌન્દર્ય જાળવવા માટે આપણે ખાસ આહીને દરેક ચીજો-માંથી ને દરેક બાબતોમાંથી આનંદ મેળવતાં શીખવું જોઈએ. કારણ કે જીવવાની જાળવવાના ખીજા સેંકડો ઉપાયો છે, પણ તે સૌ કરતાં આનંદી અંતઃકરણ રાખવું એ ઉત્તમમાં-ઉત્તમ ઉપાય છે. માટે એ બાબત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ, અને તમારે આનંદ મેળવવાની કળાને ખીલવવી જોઈએ.

બહેનો ! મ્હને લાગે છે કે આપણી કોઈ બહેનપણીઓને આપણે આપણી ચોળી આપીએ, આપણું છાયલ આપીએ, આપણી ચોપડી આપીએ, કે આપણા દાગીના બક્ષીસ આપીએ, એથી તેઓને જેટલો ફાયદો થાય, તે કરતાં પણ તેઓને આનંદ મેળવવાની યુક્તિ બતાવીએ, તો તેઓને તેથી વધારે લાભ થાય છે. એટલુંજ નહિ, પણ મ્હને તો એમ લાગે છે કે, તેઓ પાળી શકે નહિ એવા ધર્મોની મ્હોટી મ્હોટી વાતો કરવાથી ને લાંબાલાંબા જ્ઞાનના ઉપદેશો દેવાથી તેઓને જેટલો ફાયદો થાય તે કરતાં તેઓને આનંદ મેળવવાની યુક્તિઓ બતાવવાથી વધારે ફાયદો થાય છે. કારણ કે આનંદ એ



અમૂલ્યમાં અમૂલ્ય વસ્તુ છે, અને તેમ છતાં તે સૌ ઠેકાણેથી મળી શકે તેવી છે, તથા સૌને મળી શકે તેમ છે, અને કોઈ પણ વખતે મળી શકે તેમ છે, માટે હવે તો જેમ અને તેમ આપણી જ્ઞેનોમાં આનંદના ઉભરાઓ પ્રકટે અને તેઓનાં અંતઃકરણ આનંદના મહાસાગર જેવાં વિશાળ બને, એવા ઉપાયો આપણે કરવા જોઈએ.

આનંદની બાબતમાં હજી બીજી ઘણી વાતો હું કહી શકું તેમ છું, પણ આ ઘડિયાળ સામે જોતાં મ્હને લાગે છે કે, હવે આ બાબતમાં મ્હારે આટલેથીજ અટકવું જોઈએ, કારણ કે હજી મ્હારે બીજી કેટલીક વાતો કહેવાની રહી છે. અને મામલતદારસાહેબનાં વહુ આજે રાતની ગાડીમાં જવાનાં છે, એટલે દુકંથીજ પતાવ્યા વિના ચાલે તેમ નથી, માટે આ બાબત આટલેથીજ બંધ કરું છું, અને આશા રાખું છું કે, આ અગત્યની બાબત ઉપર સૌ જ્ઞેનો ધ્યાન આપવાની કૃપા જરૂર કરશે. આ બાબત મ્હને એટલી બધી ગમતી-પ્રિય છે, અને એ મ્હારા એટલા બધા અનુભવની છે કે, હું ખાત્રી પૂર્વક કહું છું કે, જો આનંદ મેળવવાની કળા આવડી જાય, તો લાંબો વખત સુધી જીવાની જળવાયા વિના રહે નહિ. માટે જીવાની જળવવી હોય, તો આનંદમાં રહેતાં શીખજો ! આનંદમાં રહેતાં શીખજો !! એજ મ્હારી સપ્રેમ વિનંતી છે.

(૧૫) ધંધાની આવડત ને કમાણીનું સાધન જોઈએ. જ્ઞેનો ! જીવાની જળવવાની બાબતમાં આ વાત પણ હાલના જમાનામાં અતિ જરૂરની છે, દરેક સ્ત્રીએ કાંઈને કાંઈ હુન્નરકળા શિખવી જોઈએ, અને પોતે પોતાની જાતમહેનતથી, પોતાના બુદ્ધિબળથી, કે પોતાના સદ્ગુણોથી ધારે ત્યારે થોડા-ઘણા પૈસા કમાઈ શકે, એવી શક્તિઓને તેઓએ કેળવવી જોઈએ. અને તેમાં પણ ગરીબવર્ગની સ્ત્રીઓએ તથા સાધારણ સ્થિતિવાળી સ્ત્રીઓએ તો આ બાબત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ. કારણકે હાથમાં પૈસાની છુટ રહેવાથી મન પ્રકુલ્લિત રહે છે, અને બહુ અગત્યની ચીજો સહેલાઈથી મેળવી શકાય છે, એથી ઘણી જાતનાં દુઃખદરદોને દૂર રાખી શકાય.

છે, એટલે જીવાની જળવાયલી રહે છે. એ સિવાય જીવાની જળવવાની બાબતમાં બીજી આ વાત પણ યાદ રાખવા જેવી છે, કે ધણી દીકરાને આધારે ખાવું, કે ભાઈઓની મદદ ઉપર રહેવું, અગર વડીલોપાછાં ત મિલકત ભોગવવી એ જુદી વાત છે, અને પોતાના બુદ્ધિબળથી તથા પોતાની જાતમહેનતથી પૈસા પેદા કરતાં શિખવું એ જુદી વાત છે. કારણ કે પોતાની જાત મહેનતથી મેળવેલા પૈસાનો આનંદ કાંઈક અલૌકિકજ હોય છે, અને એ પૈસામાંથી જે ધર્મ દાનપુણ્ય થાય તેની કિંમત પણ પ્રભુના દરબારમાં કાંઈક અજબ જેવીજ હોય છે. માટે પોતાની જાતમહેનતથી કાંઈક નાનામાં નાની કમાણી કરવાની પણ દરેક સ્ત્રીઓએ ટેવ પાડવી જોઈએ, કારણકે એમ કરવાથી માનસિક બળ, હિંમત અને સ્વતંત્રતા વધે છે, અને અંતરનો આનંદ ને સંતોષ મેળવી શકાય છે; માટે જાતમહેનતથી પૈસા કમાવાની બાબત જીવાની જળવવાની બાબતમાં બહુજ અગત્યની છે. પણ તેમ છતાં એમાં બહુજ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, કારણકે દરિદ્રતાથી તંદુરસ્તી, જીવાની ને સૌન્દર્ય બગડે છે, તેમજ અતિ મહેનત કરવાથી પણ શરીર ઘસાઈ જાય છે, મન થાકી જાય છે, અને ઇન્દ્રિયો શિથિલ પડી જાય છે, તેથી જીવાનીનું પાણી ઉતરી જાય છે, ચહેરો બગડી જાય છે, અને હૃદ ઉપરાંત મહેનત કરવાથી નૂર ઉતરી જઈ બહુજ વહેલું ઘડપણ આવી જાય છે. માટે પૈસા મેળવવાના લોભમાં પડી, હૃદ ઉપરાંત મહેનત ન થઈ જાય એ વાત પણ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે.

મેં જોયું છે કે જે સ્ત્રીઓ કોઈનું કાંઈ કામકાજ કરીને, કોઈનાં છોકરાંઓને ભણાવીને, ભરવા ગુંથવાનું કામ કરીને, અગર કોઈ પણ પ્રકારની બીજી મદદ કરીને પોતાને જરૂર પડે ત્યારે દર મહિને થોડાઘણા પૈસા મેળવી લે છે, તે સ્ત્રીઓ આનંદમાં રહી શકે છે, અને તેમની તંદુરસ્તી સારી રહે છે. પણ જે સ્ત્રીઓ એવી રીતે થોડાઘણા પૈસા પેદા કરી શકતી નથી, તે અસંતોષી, સાંકડા વિચારોની, નિરાશાભર્યા સ્વભાવવાળી અને અફસોસમાં દિવસો ગાળનારી હોય છે; તેથી

કુદરતી નિયમે ચાલવાથી જીવવાન જળવાઈ રહે છે. ૨૧૭

તેઓની તંદુરસ્તી ખગડે છે-અને જીવાની જલદીથી ખરાબ થાય છે. એવું ન થાય માટે જીવાની જળવવા સાર, પોતાની જાતમહેનતથી કે અશ્વલ હોંશીયારીથી, જરૂર પડે ત્યારે થોડા ઘણા પૈસા મેળવી શકાય, એવું સાધન રાખવું જોઈએ. જુદો ! અસલના વખતમાં કુલીન આર્ય સ્ત્રીઓને એવી રીતે જાત-મહેનતથી પૈસા મેળવવાની જરૂર ન પડતી હોય એ જુદી વાત છે, કારણકે એ વખતના દેશના સંજોગો જુદાજ હતા, અને સ્ત્રીઓના સંજોગો પણ જુદા હતા. જેમકે અસલના વખતમાં લગ્ન ચરણ હતાં, પણ આજે લગ્ન એક જાતનો વેપાર છે, અસલ સ્ત્રીઓ એ ઘરની દેવીઓ હતા, આજે સ્ત્રીઓ પુરૂષોનાં પગલું ખાસડું ગણાય છે. પ્રાચીન ઋષિયો એમ માનતા કે જેના ઘરમાં સ્ત્રીઓ દુભાય તેનું નાજોદ નિકળી જાય છે, માટે જેમ અને તેમ પોતાના કુટુંબની સ્ત્રીઓને રાજ-પ્રસન્ન રાખવી જોઈએ, ત્યારે હાલમાં આપણા લોકોમાં એવાં સૂત્રો દાખલ થઈ ગયાં છે કે:-“ ઘોકે જાર ખાજરી, ને ઘોકે નાર પાધરી ! ” અસલના વખતમાં સ્ત્રીઓના હક માટે સમાજના કાયદા બહુજ કડક મજબુત હતા, પણ હાલના વખતમાં સમાજના કાયદાની ઘણા લોકો બિલકુલ દરકાર રાખતા નથી. અગાઉના વખતમાં લોકોનાં જીવન બહુજ શ્રદ્ધાળુ હતાં, એટલે તેઓ પોતાનાં કુટુંબની સ્ત્રીઓ સાથે અન્યાયથી વર્તતાં ઇશ્વરથી ડરતા હતા, પણ હાલના વખતના લોકોમાંથી એ જાતની શ્રદ્ધા બહુજ ઓછી થતી જાય છે, ને ઇશ્વરના ભય માટે લોકો બેદરકાર બનતા જાય છે. વળી અસલના વખતમાં મોજશોખનાં સાધનો બહુજ થોડાં હતાં, અને ઘણીજ થોડી વસ્તુથી જીવંતીનો નિર્વાહ ચાલી શકતો હતો, પણ હાલના વખતમાં ઘર સંસારી જરૂરીયાતની ઘણી ચીજો વધી પડી છે. અસલના વખતમાં છોકરાઓ માળાપનું અતિશય માન જળવતા હતા, પણ હાલના વખતમાં એ બાળકમાં પણ ઉદ્ભવપણું અતિ વધતું જાય છે. અસલના વખતમાં નિયમિત જીવંતી રહી નથી.

અને અસલના વખતના લોકોમાં એક બીજાથી શરમાઈ દબાઈ રહેવાનો ગુણ હોય, તેને બદલે હાલના વખતના લોકોમાં દરેક જણની સ્વતંત્રતા (વ્યક્તિસ્વાતંત્ર્ય) નો પવન બેસલેર કુંકાતો જાય છે. આવી રીતે ઘણી વાતો ફેર હોવાથી અસલના વખતની કુલીન આર્ય સ્ત્રીઓને પોતાની જાત-મહેનતથી પૈસા કમાવાની જરૂર ન પડતી હોય તે જુદી વાત છે, પણ હાલના વખતમાં તો ઉપર મુજબ સંજોગો બદલાયા છે, એટલે હવે પોતાની જાતમહેનતથી પૈસા મેળવ્યા વિના સ્ત્રીઓને ચાલે તેમ નથી. અને તેમ છતાં જે સ્ત્રી આવી અ-ગત્યની બાબતમાં પણ બેદરકારી રાખશે, તેના મનમાં વારં-વાર ધક્કા લાગ્યા કરશે, ને તેથી તેની તાંદુરસ્તી બગડશે, અને જીવાની જાળવાઈ શકશે નહિ. માટે જીવાની જાળવવાની બાબતમાં પૈસા કમાવાની બાબત પણ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. અને તેમાં પણ જે ઓછી આવકવાળાં કે ગરીબ સ્થિતિનાં કે સાધારણ સ્થિતિનાં માણસો હોય, તેમણે તો આ બાબત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ.

(૧૬) વધારે 'પડતું' કામ કરવું નહિ, કે આળસુ રહેવું નહિ. જુદો ! સ્ત્રીઓની તાંદુરસ્તી બગડે છે, ને ઘણી સ્ત્રીઓ જીવાનીમાંજ ધરતી થઈ જાય છે, તેવું એક કારણ એ છે કે, ગરીબવર્ગની સ્ત્રીઓને ઘણી વખત તેઓની શક્તિ ઉપરાંત ઘણું કામ કરવું પડે છે, અને શ્રીમંતવર્ગની સ્ત્રીઓ આજસમાં નકામો વખત ગુમાવે છે, અને શરીર સાચવવા માટે કામ કરવું જોઈએ, તેટલું કામ પણ તેઓ કરતાં નથી, તેથી તેઓની તાંદુરસ્તી બગડે છે. માટે તાંદુરસ્તી સાચવવા સારું દરેક માણસે પોતાની ઉમ્મર, સ્થિતિ, ઋતુ અને પોતાની આસપાસના સંયોગોના પ્રમાણમાં તાંદુરસ્તી જાળવાઈ રહે તેટલું કામ જરૂર કરવું જોઈએ. પણ અફસોસની વાત એ છે, કે આપણા દેશમાં ગરીબાઈ ઘણી વધારે છે, એટલે ગરીબવર્ગનાં ઘેરાંને પોતાના ગળ ઉપરાંત મહેનત ઘણી કરવી પડે છે, અને શ્રીમંતવર્ગની સ્ત્રીઓનો મોટો ભાગ હજી બહુ અજ્ઞાન છે, તેથી તેઓ કામ કરવામાં નાનમ સમજે છે; એટલે તેઓ

કરતી નિયમે ચાલવાથી જીવાની જળવાઈ રહે છે. ૨૧૬

પણ કામ કરવાની બાબતમાં છેક બેઠકાર રહે છે, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી ખગડે છે. માટે તંદુરસ્તીને જીવાની જળવવી હોય, તો શરીરની શક્તિ, અને પોતાની આસપાસના સંજોગોના પ્રમાણમાં ફરેક બહેનોએ પોતાનાં ધરસંસારી કામકાજ કરતાં જરૂર શિખવું જોઈએ. ઉદ્યોગીજીવનના પ્રકરણમાં કામકાજ સંબંધી ઘણી વાતો કહેલી છે, એટલે હવે એ બાબત અહીં નહિ લાંબાવતાં કંકામાં એટલુંજ જણાવું છું, કે શરીરની કોઈ પણ ઇંદ્રિયોને વધારે પડતું કામકાજ આપવું નહિ, તેમજ ખોટી રીતે તેને આળસુ પણ બનાવી દેવી નહિ. બહેનો ! કેટલીક બાઈઓને સીનામેટોઆફનાં ચિત્રો જોવાં બહુ ગમે છે, તેથી વારંવાર તે જોવા જાય છે, પણ ઉપરાઉપરી લાગટ ઘણી વાર સુધી સિનામેટોઆફ જોવાથી આંખને બહુ પરિશ્રમ પડે છે, અને તેમ છતાં એ બાબત સંભાળ રાખવામાં ન આવે તો આગળ જતાં આંખોની ખરાબી થાય છે. એવીજ રીતે કોઈ બાઈઓને ફ્રેનોઆફ વગાડવું કે સાંભળવું બહુ ગમે છે, ને આખો દિવસ અથવા જ્યારેત્યારે એનીજ પાછળ મંડ્યાં રહે છે, એથી કર્ણેન્દ્રિય ઉપર અને મન ઉપર બહુ બોજ પડે છે, એટલે તેમાંથી માઠાં પરિણામ એ થાય છે, કે આગળ જતાં કેટલીક જાતની લાગણીઓ ઊઠી થતી જાય છે, અને બેઠક મારી જાય છે. આવી માઠી સ્થિતિ થાય એ કાંઈ સારી તંદુરસ્તીની નિશાની ન કહેવાય, માટે આવી બાબતોમાં તો બહુ સંભાળવું જોઈએ. અને શરીરના કોઈ પણ અવયવો ઉપર અતિશય બોજ ન પડે, કે ખીલકુલ નવરા ન રહે તેમ કરવું જોઈએ. કારણ કે જેમ અતિપણું ખરાબ છે, તેમજ ઉપયોગ વિનાની સ્થિતિ પણ ખરાબ છે. માટે તંદુરસ્તીની બાબતમાં તો મધ્યમપણુંજ હિતકારી હોઈ કામડું છે. પણ અફસોસની વાત છે, કે આપણી કરોડો બહેનો એ મધ્યમ સ્થિતિ જાળવી શકતી નથી, કાંતો આ બાબત ઝુકી જાય છે, કે કાંતો પેલી બાબત ઝુકી જાય છે; તેથી તેઓની જીવાની જળવાતી નથી. માટે બહેનો ! જીવાની જાળવવી હોય તો કામ કરવાની બાબતમાં સંભાળપૂર્વક વર્તવું જોઈએ, અને પોતાની તંદુરસ્તીને

માફક આવે તેવી જાતનાં પોતાના ગળા પ્રમાણેનાં કામકાજ કરવાં જોઈએ.

દરેક જાળતમાં મધ્યસ્થપણું જાળવવા માટે બીજાં ઘણાં પ્રકરણોમાં કાંઈકાંઈ કહેવાઈ ગયું છે, એટલે એ સંબંધી હવે વધારે વર્ણવવાની અત્રે જરૂર નથી; પણ સંક્ષેપમાં એટલું જ જણાવું છું, કે કુદરતના નિયમો પ્રમાણે વર્તવામાં મધ્યસ્થપણું બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, માટે એ ઉપર જેટલું વધારે ધ્યાન અપાય તેટલો જીવાની જાળવવાની જાળતમાં વધારે સારો લાભ થાય એમ છે. માટે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની મહેરબાની કરજો એજ મહારી નમ્ર વિનંતી છે.

(૧૭) મનને બહુ ધક્કા વાગવા દેવા નહિ. જ્ઞેનો ! ઘણી સ્ત્રીઓની તાંદુરસ્તી ખરાબ થાય છે, તેનું એક બહુ મોટું કારણ એ હોય છે, કે તેઓ બહુ ફિકરચિંતા કર્યા કરે છે, ઘણા અફસોસ કરે છે, અને દીલગીર પણ બહુ થયા કરે છે, તેથી તેઓની તાંદુરસ્તી સારી રહેતી નથી, અને જીવાની-માંજ ઘડપણ આવતું જાય છે. માટે ચિંતા થવાનાં કારણો જાણી ચિંતા દૂર કરવાના ઉપાયો કરવા જોઈએ. એ માટે અનુભવી સંતો આપણને કહે છે કે:-આપણે આપણી અજ્ઞાનતાને લીધે જગતનું ખરું સ્વરૂપ જાણતાં નથી, તેથી આપણને અફસોસ થયા કરે છે. પણ બહુ ચોખ્ખી રીતે સમજાઈ જાય, કે જગત્ ફેરફારવાળું છે, જગતની કોઈ પણ વસ્તુ એને એ સ્વરૂપમાં રહી શકે તેવી નથી. અને આપણા સંસારી સંબંધો છે, તે પણ ચોક્કસ થોડી વારના છે, તેથી અમુક વખત સુધી એ સંબંધો નિભાવી લીધા વિના ચાલે તેમ નથી, તેમજ આપણી મરણ પ્રમાણેજ બધું થાય, એવાં આપણાં ભાગ્ય નથી, કે એવાં આપણે સર્વશક્તિમાન નથી. તેમજ દુનિયામાં જે વિવિધતા અને વિરોધતા છે, તે બધાં કાંઈ એકદમ મટાડ્યાં મટી જાય તેમ નથી, એ બધું તો થોડેઘણે અંશે રહેવાનુંજ, એટલે આપણને ગમતા ને અણગમતા ધક્કાઓ તો વાગવાનાજ ! એ બધા ધક્કા અંતરમાં ઉતારીએ, ને તે દરેક ધક્કાથી દીલગીર થયા કરીએ-શોક કર્યા કરીએ, તો પછી

કુદરતી નિયમે આલવાથી જીવાની જળવાઈ રહે છે. ૨૪૨

આપણે આરો ક્યાં આવે ? અને એવી રીતના ધક્કાઓની ચિંતા ક્યાં કરીએ, તો પછી આપણી તંદુરસ્તી સારી ક્યાંથી રહે ? માટે આપણે ખમી ખાતાં-સહન કરતાં શિખવું જોઈએ, અને સંસારનો બહુ મોહ ન રાખતાં, સંસારમાં રહ્યા છતાં અને સંસારની બધી ફરજો બરાબર રીતે બજાવવા છતાં, મન-માંથી સંસારથી અલગ રહી શકાય તેમ કરવું જોઈએ. એ વિષેનાં ભગવદ્વચન એક કવિએ કહેલાં છે કે:—

“સંસારશું સરસો રહે, ને મન મારી પાસ;  
સંસારમાં લુબ્ધે નહિ, તે બાણ મારો દાસ.”

આવી રીતે રહેતાં આવડે, તેને સાંસારિક મોહના ધક્કા બહુ ઓછા લાગે છે, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને તેઓની જીવાની જળવાયલી રહે છે. પણ એવી રીતે રહેતાં આવડતું નથી, તેઓ નજીવી ને સહજ બાબતોમાંથી પણ હેરાન ને દુઃખી થયા કરે છે, ને ચિંતાસાગરમાં ડુબ્યા રહે છે.

જેનો ! આવી રીતે મોહમમતાને મટાડવા માટે ને જગતનું તથા આત્માનું સ્વરૂપ સમજવા સાડ, ધર્મનું જ્ઞાન થવું જોઈએ છે; અને ધર્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે સત્સંગ કરવો જોઈએ છે. પણ અફસોસની વાત છે કે, હાલના વખતમાં આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાંથી ધર્મનું જ્ઞાન બહુજ ઓછું થતું જાય છે, એટલે આત્મિક બળનું તો તેમને ભાનજ હોતું નથી, અને જગતની ક્ષણભંગુર વસ્તુઓને પોતાના અજ્ઞાનને લીધે બહુજ મ્હોટી ને મહત્વની માન્યા કરે છે, તેથી તેઓનું જીવન ફિકર ચિંતામાંજ જાય છે. આમ માનસિક ધક્કા ખમવામાંજ જી-દગી પુરી થતી હોવાથી તેઓની તંદુરસ્તી સચવાતી નથી, એટલે જીવાની પણ જળવાતી નથી. માટે જેનો ! યાદ રાખજો કે આપણી જીવાની જળાવવા સાડ આપણને ધર્મની તથા સત્સંગની મદદની પણ અનિવાર્ય જરૂર છે. આ બાબત એવી મ્હોટી છે, કે એ ઉપર બીજી સેંકડો વાતો કહી શકાય તેમ છે, પણ એ બાબત લંબાવવાની કાંઈ ખાસ જરૂર નથી, કારણકે દરેક સ્ત્રીઓ પોતપોતાના અનુભવથી જાણેજ છે, કે તેઓ

ફેકટની કેટલી બધી નકામી ચિંતાઓ પોતાના મનમાં નિત્ય કર્યા કરે છે, કેટલી બધી નજીવી વાતો સાફ કરીને પોતાનું લોહી ખાળ્યા કરે છે, કેટલી બધી નાનીનાની સહજ વાતોમાં પણ રીખાયા કરે છે, અને કામ વગરની નમાલી વસ્તુ માટે પણ કેટલાં બધાં આંસુઓ પાડે છે, ને કેટલાં બધાં વેરઝેર કરે છે? એ કાંઈ કોઈના ધ્યાન બહાર નથી, એટલે એ વાતો લખાવવાની મારે કંઈ જરૂર નથી.

વિચાર કરો કે આવી સ્થિતિ હોય, ત્યાં તંદુરસ્તી સારી ન રહે તેમાં શું નવાઈ જેવું છે? અને તંદુરસ્તી સારી ન હોય, ત્યાં જીવાની ને સૌન્દર્ય તો હોયજ ક્યાંથી? માટે જીવાની જાળવવા સાફ મનમાંથી ચિંતા ઓછી થાય, તેમ કરવું જોઈએ; અને ચિંતા ઓછી કરવા માટે ધર્મનું બળ ખાસ મેળવવું જોઈએ. મૂંઝવે લાગે છે કે સ્ત્રીઓમાં બહુ મોટો ભાગ ખોટીખોટી ચિંતાઓમાં, ફિકરોમાં, દિલગીરીઓમાં ને હાય અફસોસ કર્યા કરવામાંજ પોતાની જીંદગીનું તેજ ખોધ નાખે છે. અને ચિંતાદેવીનેજ પોતાની જીવાનીનો ખત્રીસો ચડાવી દે છે—લોગ આપે છે. આવી ખરાબીમાંથી બચવાનો સચોટ ખરો ઉપાય એજ છે, કે જ્ઞાન અને ધર્મનું બળ મેળવવું જોઈએ; એ વિના ચિંતારૂપી ચિંતામાંથી બચી શકાય તેમ નથી. માટે ખહેનો! આ બાબત ઉપર અપાય તેટલું વધારેમાં વધારે ધ્યાન આપવાની મહેરબાની જરૂર કરશો એજ મહારી તમને સવિનય વિનંતી છે.

(૧૮) સૌના ઉપર હેત રાખવું જોઈએ. ખહેનો! આપણી જીવાની જાળવાતી નથી, તેનું એક બહુ મોટામાં-મોટું કારણ તો એ છે, કે આપણે સૌની ઉપર હેત રાખી શકતાં નથી, એટલુંજ નહિ પણ કુદરતી રીતેજ જેના પર હેત આવે, તેની ઉપર પણ આપણે હેત રાખી શકતાં નથી, તેથી આપણી સૌથી વધારે ખરાબી થાય છે. કારણકે દુનિયાનાં બધાં ધર્મશાસ્ત્રોમાં સાફ કહેલું છે કે:—“પ્રભુ પ્રેમસ્વરૂપ છે, અને આત્મા પણ તેના રૂપજ હોવાથી અગર તેનો અંશ હોવાથી પ્રેમસ્વરૂપજ છે; એટલે આત્મા દરેક ઠેકાણેથી પ્રેમને



શોધી રહ્યો છે.” માટે આત્માની એવી સ્વાભાવિકતાને દબાવી દેવી, તેનું નામ પાપ છે, છતાં પણ આપણે સહ એટલાં બધાં ગાંઠાં બંધનોમાં પડી ગયાં છીએ, કે પરમકૃપાળુ પરમાત્મા આપણા આત્મામાંથી જે પ્રેમના પ્રવાહને ઝરણાં વહેવરાવે છે, તે અમૂલ્ય ઝરાને વિના કારણે આપણે રોકી દઈએ છીએ. એટલુંજ નહિ, પણ આપણા હૃદયનો જે પ્રેમ સ્વાભાવિક રીતેજ ઉછળી રહ્યો હોય છે, અને જગતમાં ફેલાઈ જવા માટે તલસી રહેલો હોય છે, તે ઇશ્વરી સ્નેહનું આપણે ખૂન કરીએ છીએ, તેથી આપણી ખરાબી થાય છે. માટે બહેનો ! પ્રભુની પ્રેરણાથી પ્રેમના જે ઉભરાઓ પ્રગટે, તેને આપણે આગળ વધવા દેઈ તેનો લાભ લેવો, તથા તે લાભ ખીન્નઓને આપવો જોઈએ. પણ એમાં એટલી વિવેકબુદ્ધિ રાખવાની ખાસ જરૂર છે, કે ધર્મને (આધારે) સાથે બાળુમાં રાખીને પ્રેમ વધારવો જોઈએ, એ આત્મિક પ્રેમમાં સ્વાર્થ ન જોઈએ, એ કુદરતી પ્રેમમાં મોહ ન જોઈએ, એ પ્રેમના આવેલા પુરમાં ઉછાંછલાપણું કે ઉમ્મંજલપણું ન જોઈએ; અને એ પ્રેમ વિવેકની હદ બહાર આવ્યો જાય નહિ, એટલું આપણે ખાસ સંભાળવાનું છે. આટલી હદમાં રહીને પ્રભુની પ્રેરણા, આપણા આત્માના બળ અને આપણા અંતઃકરણની વિશાળતા પ્રમાણે, આપણે આપણા સંબંધમાં આવતાં જગતનાં અનેક મનુષ્યો ઉપર, પશુ-પક્ષીઓ ઉપર તથા ખીજી જડ ચેતન વસ્તુઓ ઉપર, આપણે ખુશીથી પ્રેમ રાખી શકીએ તેમ છીએ. યાદ રાખજો કે, આપણો એ પ્રેમ જેટલે દરજ્જે વધતો જાય છે, તેટલે દરજ્જે આપણું વધારે ને વધારે કલ્યાણ થતું જાય છે, કારણકે અત્યાર સુધી જગતમાં જણાયલાં સૂક્ષ્મમાંસૂક્ષ્મ તત્ત્વો કરતાં પણ પ્રેમતત્ત્વ વધારેમાંવધારે સૂક્ષ્મ છે, અને આજિવસ સુધી જગતમાં બળવાનમાં બળવાન જે વસ્તુઓ મનુષ્યોને તથા દેવોને હાથ આવેલી છે, તે સૌમાં પ્રેમતત્ત્વો વધારેમાંવધારે બળવાન છે. માટે એવાં બળવાનમાંબળવાન તત્ત્વને વધતું અટકાવતું, તેને દાબી દેવું, અગર તેનો નાશ કરવો, એ સહ-શ્રી મ્હોટામાંમ્હોટું પાપ છે, માટે એ પાપમાંથી બચવું સાફ

બનતા સુધી આપણે આ જગતમાં પ્રેમધર્મ વધારવો જોઈએ. ખડેનો ! યાદ રાખજો કે પ્રેમધર્મ વધારવા માટેજ આપણો સ્ત્રી અવતાર છે. સ્ત્રીઓ આ જગતમાં ઘણાં કામો કરી શકે છે, પણ તે બધામાં સૌથી સારામાંસારૂં ને મ્હોટામાંમ્હોટું કામ તો પ્રેમધર્મને વધારવો એજ છે. એના જેવું ઉત્તમ કામ જગતમાં બીજું એકે નથી, તેમજ એના કરતાં મ્હોટું કામ પણ જગતમાં બીજું કોઈ નથી; એ નક્કી સમજજો. ખડેનો ! સ્ત્રીઓમાં સ્ત્રીપણાની જે ખૂબી છે, તે કોઈ રસોઈ કરવામાંજ નથી, તેઓના શરીરના સૌન્દર્યમાંજ નથી, છોકરાં જણી આપવામાંજ પુરી થઈ જતી નથી, અને તેઓના બુદ્ધિબળમાંજ નથી; પણ સ્ત્રીઓના સ્ત્રીપણામાં જે ખૂબી છે, તે તો તેઓના પ્રેમમાંજ છે. કારણકે પરમકૃપાળુ પરમાત્મા તરફથી આપણને જે મ્હોટામાંમ્હોટો અને અમૂલ્યમાંઅમૂલ્ય વારસો મળેલો છે, તે પ્રેમનોજ છે. માટે આપણા અંતરાત્મામાંથી પ્રેમના પ્રવાહને વહેવરાવવો, અને તેને જગતમાં ફેલાવા દેવો, એજ આપણું સૌથી સારામાંસારૂં અને વહાલામાંવહાલું કામ છે. કારણકે હું જોઉં છું, કે સ્ત્રીઓને જ્યારે કોઈ પણ જાતનાં બીજાં કામો કરવાનાં હોય છે, ત્યારે તેને તેમાં જેટલી મજા પડે છે, તે કરતાં એ તેઓને પ્રેમનાં કામો કરવામાં સેંકડો ગણી વધારે મજા પડે છે. એ ઉપરથીજ સમજી શકાય છે, કે સ્ત્રીઓની વહાલામાં વહાલી વસ્તુ પ્રેમ છે, અને એમ હોય, તેમાં કોઈ નવાઈ પણ નથી. કારણકે જગતમાં જ્ઞાન ફેલાવવા માટે પુરુષોનો અવતાર છે, અને પ્રેમ પ્રસારવાને માટે સ્ત્રીઓનો અવતાર છે; એવો શાસ્ત્રો તથા મહાત્માઓનો સિદ્ધાંત છે. માટે આપણે આપણી પ્રકૃતિમાં જ રહેલા પ્રેમધર્મને સઘળે ફેલાવવો જોઈએ, આપણા સંબંધમાં આવતાં માણસો, જાનવરો, તથા સર્વ વસ્તુઓ ઉપર ધટતી મર્યાદામાં રહીને આપણે બની શકતો વધારેમાંવધારે પ્રેમ જરૂર રાખવો જોઈએ. ખડેનો ! પ્રેમનો મહિમા સમજવાથીજ ખાત્રી થાય છે, કે પ્રેમ વિનાનું જીવન શુષ્ક, ઢીલું, પોચું, રસકસ વિનાનું, ન-માણું, રડતી સુરત જેવું, અને હાયઅફસોસ કરતું, આંસુડાં

કુદરતી નિયમે ચાલવાથી જીવાની જળવાઈ રહે છે. ૨૨૪

ખાડતું, નિરાશાવાળું તથા નિસાસા નાખતું હોય; તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. અને તેમ છતાં આપણે જોઈએ છીએ કે આપણા દેશમાં આપણી કરોડો બહેનો પ્રેમ વિનાનું વૃથા જીવન ગાળે છે, તેથીજ તેઓના જીરા હાલ થાય છે.

પ્રેમ વિનાના જીવનમાં નિરાશા ને અંધકાર હોય છે, આત્મિક દીલાસો હોતો નથી, પ્રેમ વિનાના જીવનમાં ધર્મનું જળ હોતું નથી, સદ્ગુણો ખીલી શકતા નથી, લાગણીઓમાં પુર હોતું નથી, હૃદયોનાં દ્વાર ખુલતાં નથી, ખુદ્દિની પાંખો ફડફડતી નથી, પરમાત્માના પ્રકાશનાં કિરણો પહોંચી શકતાં નથી, સૌન્દર્ય ઉછળતું નથી, તંદુરસ્તી જળવાતી નથી, કુદરતના આનંદો ભોગવી શકાતા નથી. અને પ્રેમ વિનાના જીવનમાં આત્માનું જળ ખીલી શકતું નથી, માટે પ્રેમ વિનાનું જીવન ઇશ્વરના શાપ રૂપી જીવન છે. અને પ્રેમવાળું જીવન ઇશ્વરના આશીર્વાદવાળું ઉત્તમ જીવન છે. માટે બહેનો ! આપણી તંદુરસ્તી, જીવાની, અને ખુબસુરતી જાળવવી હોય, અને આત્માનો આનંદ ભોગવી હસતેરમતે ને નાચતેકુદતે ઇશ્વરની હજીરમાં જવું હોય, તો જરૂર આપણે પ્રેમમય જીવન ગાળવું જોઈએ. બહેનો ! હવે વિચાર કરો, કે આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાંથી કેટલી સ્ત્રીઓ આવું પ્રેમમય પવિત્ર ને ઉત્તમ જીવન ગાળી શકે છે ? કહો કે કોઈક વિરલીજ. ત્યારે પછી ખાસીની બધી પ્રેમ વિનાની સ્ત્રીઓ વહેલી ધરડી થઈ જાય, અને જીવાનીમાંજ પોતાનું જીવન ને સૌન્દર્ય ખોઈ બેસે, તેમાં કાંઈ નવાઈ જેવું છે ? મહેને તો એમાં કાંઈ નવાઈ લાગતી નથી. એટલુંજ નહિ, પણ હું આપણી ધણી બહેનોનાં પ્રેમ વિનાનાં શુષ્ક જીવન જોઉં છું, ત્યારે મને તો ઉલટી અજાયબી લાગે છે, કે કુદરતના નિયમોનો ભંગ કરનારી, પ્રકૃતિનું ખૂન કરનારી, પોતાના અંતરના—હૃદયસ્થ ઇશ્વરના અવાજને દાણી દેનારી અને પોતાના આત્માના બળને અંધારામાં રાખનારી, આ પ્રેમ વિનાની સ્ત્રીઓ કેમ જીવી શકતી હશે ? તેઓ મરે છે તેમાં મહેને કાંઈ અજાયબી લાગતી નથી, પણ તેઓ જીવે છે એજ મહેને તો અજાયબી લાગે છે.

કેમ જ્ઞેનો ! હવે તમને પ્રેમનો અપૂર્વ મહિમા સમજાયો કે નહિ ? આપણા અવતાર જગત્માં પ્રેમ ફેલાવવા માટેજ છે. એ વાતની ખાત્રી થઈ કે નહિ ? પ્રેમધર્મથી હસતેરમતે અને નાચતેકુદતે પ્રભુ પાસે પહોચી શકાય છે, એ વાત સમજાણી કે નહિ ? અને આપણા આત્માને ગમતી સૌથી વહાલામાંવહાલી વસ્તુ પ્રેમ છે, એ વાત તમારે ગળે ઉતરી કે નહિ ? આ બાબત તમોને સત્ય લાગે, તો મ્હારી તમને બલામણુ છે કે, તમારાથી જેમ અને તેમ સૌની ઉપર બની શકે તેટલું વધારેમાંવધારે હેત રાખજો, એટલે પ્રેમના પ્રતાપે ને બળે તમારી તાંદુરસ્તી સુધરી જશે, અને તમારી પણ બુવાની જળવાયલી રહેશે. જ્ઞેનો ! પ્રેમ કરવાની અને જગત્માં ઇશ્વરી રનેહ ફેલાવવાની કેટલી બધી તકો આપણે વારંવાર ગુમાવી નાખીએ છીએ, એ તમે ક્યાં નથી જાણતાં ? શું એ બધું વર્ણવી બતાવવાની મારે કાંઈ જરૂર છે ? હું તો મ્હારા અનુભવ ઉપરથીજ ધાડું છું, કે મ્હારા જેવી તમારી પણ એ સ્થિતિ હશે. ધણા વરસો ઉપર એવું બનતું કે મ્હને મ્હારા પાડોશીનાં છાકરાં ઉપર હેત આવતું, છતાં પણ હું મ્હાડું એ હેત બતાવતી નહિ. મ્હારે ઘેર મ્હારાં વહાલાં પોતાના મિત્રને તેડી લાવે, તેઓની સાથે નિર્દોષ વાતો કરવાનું ને જ્ઞાનચર્ચા કરવાનું મન તો મ્હને ધણુંએ થતું, પણ હું મ્હારા એ ભાવને રોકી રાખી દાબી દેતી હતી. જો કે એ વખતે પણ મ્હારા વહાલા તો મ્હને કહેતા હતા, કે તું મ્હારા મિત્રો સાથે ખુલા દીલે વાતો કરે તો હું બહુ રાજ થાઉં, પણ એ વખતે એ વાત મારે ગળે ઉતરતી નહિ. મ્હારે ઘેર મ્હારી નણુંદે પોપટ પાળેલો હતો, તે મ્હને બહુ ગમતો. ને તેને રમાડવાનું મ્હને ધણું મન થતું, પણ મ્હારી નણુંદ સાથે એકબે વાર મારે જરા બોલાચાલી થએલી, તેથી મ્હારી ઇચ્છા છતાં પણ તેના પોપટને હું બોલાવતી નહિ, ને આવી રીતે હું મ્હારા પ્રેમના ઉભરાને દાબી દેતી હતી. અમારા ગામમાં એક મહેતીજી હતી, તે બાઈ મ્હને બહુ ગમતી અને તેની સાથે વાતો કરવાની ને તેની દોસ્તી કરવાની મ્હને બહુ

હોંશ હતી, પણ તે મ્હને બોલાવતી નહોતી, એટલે મ્હને લાગતું કે પહેલવહેલી હું તેને શા માટે બોલાવું ? આવા બોટા અભિમાનમાં મેં એ ઉમઠા તક ગુમાવી નાખી, એટલામાં તો તે બાઈની બદલી બીજે ગામ થઈ ગઈ; તેથી એક સારી સહીયણી મળી શકે એવી રૂડી તક મેં હાથે કરીને ગુમાવી. મ્હારા કાકાને ત્યાં એક બાવાજી આવ્યા હતા, તે બુઢા બાવા બીઓ ઉપર સારી અસર કરી શકતા હતા, અને ઘણી બાઈઓને તેમણે આપેલી ઉપયોગી સૂચનાઓથી એ બાઈઓને ફાયદો થયો હતો. એ બુઢા બાવા તરફ મ્હારું મન પણ ખેંચાણું હતું, કારણકે તેમના ચહેરામાં મ્હને જ્ઞાન ભક્તિ દેખાતાં હતાં, અને તેમની ઉપર મ્હને શ્રદ્ધા પણ હતી, પણ મ્હારી જેઠાણીએ એકવાર કહ્યું, કે એવા બાવા સાધુઓની પછવાડે તો કોણ દોડે ? એ તો મૂર્ખાઓ હોય તેજ એવાઓનાં કદમાં માન્યા કરે. તેથી મ્હને લાગ્યું, કે હું એ સાધુમહારાજ પાસે જઈશ, તો મ્હારી જેઠાણી મ્હારી કાંઈક ટીકા કરશે, એ ટીકાના ભયને લીધે મેં મારી જીજ્ઞાસાને મારી નાખી. એક વખત અહીં ભાષણ આપવા માટે એક પંડિતજી આવેલા હતા, તેમનાં ભાષણો સાંભળવાથી મ્હને બેહદ ફાયદો થયો હતો, અને તેમના જેવા ભલા તથા વિદ્વાન માણસ મ્હારે ઘેર જમવા પધારે, તો મ્હારું મન બહુ રાજ થાય તેમ હતું, પણ એ વખતે મ્હારા પતિ બહારગામ ગયા હતા. એટલે તેમને મ્હારે ઘેર જમવા બોલાવતાં લોકલાજથી હું ડરી ગઈ, તેથી મ્હારી અતિ ઈચ્છા છતાં પણ હું તેમને જમવાનું નોતડું આપી શકી નહિ. એ પછી મ્હારા પતિ ગામથી ઘેર આવ્યા, ત્યારે મેં તેમની આગળ એ વાત અને તેમના ઉપદેશની વાત પણ કહી સંભળાવી, ત્યારે તેઓ લોકલાજના મ્હારા એટલા બધા ભય માટે ખડખડ હસી પડી મ્હારી મૂર્ખાઈ માટે મ્હને ઠપકો આપવા લાગ્યા. બહેનો ! આવા આવા સંકેતો દાખલાઓ ને પ્રસંગો મ્હારા જાતિ અનુભવમાં આવેલા છે, તે ઉપરથી હું બાણીયું, કે આપણે કેવી રીતે ઈશ્વરી સ્નેહનું પૂન કરીએ છીએ ! હું ધારું છું કે હું એકલીજ

કાંઈ આવી જાતની ભૂલો કરતી નહોતી, પણ હાલમાં આપણા દેશની કસોડા ખેડેના આવી રીતે પોતાના સ્નેહને દાબી દેવાની ભૂલો કર્યા કરે છે, તેથી તેઓમાં જ્ઞાન અને ધર્મ વધી શકતાં નથી; તેથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહેતી નથી અને જીવાની જાળવાતી નથી. માટે આવી અનેક ખરાબીઓમાંથી બચવું હોય, તો આપણે આપણામાં રહેલા ઈશ્વરી સ્નેહને રસ્તો આપવો જોઈએ, અને જે કામ કરવા માટે પ્રભુએ આપણને આ જગતમાં મોકલેલાં છે, તે પ્રેમધર્મ ફેલાવવાનું કામ સારામાંસારી રીતે કરવું જોઈએ. —એજ મહારી તમે સઉને સપ્રેમ પ્રાર્થના છે.

ખેડેનો ! આ સિવાય મારે હવે બીજું કાંઈ કહેવાનું નથી, કુદરતી નિયમોની મુખ્યમુખ્ય બાબતો આટલી અઢાર બાબતોમાં આવી જાય છે, અને બીજી કેટલીક નાનીનાની વાતો પણ એના પેટામાં સમાઈ જાય છે. અને એ બધું તમે સહેલાઈથી સમજી શકો તેવાં છે, એટલે હવે કાંઈ વધારે કહેવાની જરૂર રહેતી નથી. દુકામાં એજ કે કુદરતી નિયમો પાળવાથી તંદુરસ્તી સારી રહી જીવાની જાળવાયલી રહે છે, માટે જેમ અને તેમ કુદરતી નિયમો પ્રમાણે વર્તવાની કોશીશ કરજો, એટલે મહારી પેઠે તમારી જીવાની પણ સારી પેઠે જાળવાયલી રહેશે, એમ કહી કુમુદ ખેડેન બેસી ગયાં. અને બેસતેબેસતે કહ્યું, કે તમે મહારી આટલી બધી લાંબી વાત ધીરજથી સાંભળી, એ માટે હું તમારો ઉપકાર માનું છું, અને આશા રાખું છું કે એનો કાંઈકનેકાંઈક સદુપયોગ થયા વિના તો રહેશે નહિ. એ પછી મામલતદારની સ્ત્રીએ કુમુદખેડેનનો ઘણો ઉપકાર માની તેનાં બહુ વખાણ કર્યાં હતાં. ત્યાર બાદ કુટ તથા દુધ લેઈને એ મેલાવડો વિસર્જન થયો હતો.



યોગની ક્રિયાઓ કરી મારી જીવાની જાળવી શકીશું. ૨૨૯

## ૧૦ યોગની ક્રિયાઓ કરવાથી હું મારી જીવાની જાળવી શકીશું.

આ કોણ મૃદુલા ? નહિ નહિ એ મૃદુલા હોયજ નહિ ! મૃદુલાને તો ત્રણ વરસ ઉપર મેં જોયું, ત્યારે તે થોડા દિવસમાં મરી જાય તેવી સ્થિતિમાં હતી, તેને બદલે આવી સાજીતાજી અને લાલચોળ એ ક્યાંથી હોય ? હું આમ વિચારતી હતી, એટલામાં મૃદુલાની નજર મારી ઉપર પડી. તેથી તેણે મારી પાસે આવીને કહ્યું કે—ઓહો ! સાકર બહેન ! તમે અહિં ક્યાંથી ? હું ઘણા દિવસ થયાં તમને યાદ કરતી હતી. ત્યારે સાકરબાઈએ કહ્યું—મૃદુલા ! મેં તો તને ઓળખી પણ નહિ, ત્યારે માટે મને કાંઈ ખબર મળ્યા નહોતા. બહેન ! અમે તો હમણાં રાજપુતાનામાં છીએ, એટલે આપણી તરફનાં બહુ માણસો મળતાં નથી. આજે અમે બહેનનાં લગ્ન સાડે દેશમાં જઈએ છીએ, દેશને હજી વાર છે, એટલે અહિં મેસાણાના રોશન ઉપર વીશીમાં ઉતરવાનું છે, તમે પણ ઠીક મળી ગયાં. ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કે—અમે આજી જવાનાં છીએ, પણ ત્યાં મોડું પહોંચાય માટે જમવા સાડે અહિં થોડા કલાક માટે ઉતરેલાં છીએ. ભલે ઠીક થઈ ગયું ! હવે આપણે સાથેજ ઉતરીએ, એટલે નિરાંતે વાતો તો કરાય. ગાડી પણ ઠીક કામ કરી આપે છે, અણધાર્યાં મેળાપ આવી રીતે કોઈ કોઈ વખત થઈ જાય છે ત્યારે બહુ આનંદ થાય છે. એ પછી ઉતારે ગયા બાદ વખત મળ્યો ત્યારે સાકરબાઈએ પૂછ્યું કે, મૃદુલા ! આપણે છેલ્લાં ત્રણ વરસ ઉપર મળ્યાં હતાં ત્યારે તારું શરીર કેટલું બધું નબળું હતું ? તું કેવી બેહોશ થઈ હતી, અને તારી જીભ માટે અમને સૌને કેટલી બધી ધાસ્તી લાગતી હતી, એ બધું તને યાદ છે કે ? એ વખતે અમને તો આશાએ નહોતી કે તું એ મંદવાડમાંથી બચી શકે, કારણ કે ડાકટરે તો કહ્યું હતું, કે તારાં ફેફસાં ખરાબ થયાં હતાં, તારી જઠરા મંદ થઈ ગઈ

હતી, અને તને ઝીણો તાવ લાગુ પડી ગયો હતો. મતલબ કે ક્ષયનાં પૂર્વરૂપ ચોખ્ખાંરૂપમાં પ્રગટ થઈ ગયાં હતાં, અને પેહેલા દરજ્જાનો ક્ષય તને થઈ ચુક્યો હતો. તું ઉધરસ ખાતી અને ખડખા નીકળતા ત્યારે અમને તો લાગતું કે હવે તું થોડા દિવસની મેમાન છે, તેને બદલે આજે હું તને આવી ઋષ્ટપુષ્ટ ને અલમસ્તાની જોઈ છું. બહેન ! તેનું કારણ શું ? એવો તે તને કોણ ડાકટર મળી ગયો ? તું સાવ સાલસમી હતી ત્યારે પણ આવી તંદુરસ્ત દેખાતી નહોતી, અને આટલી ખુબસુરતી તો મેં તારામાં કદાપિ જોઈ નહોતી. મૃદુલા ! તેં શેની માત્રા ખાધી ? તેં કિયું રસાયણ ખાધું ? અરે તને નવી જીવાની કેમ મળી એ મને કહે તો ખરી !

ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કે:—સાકરખાઈ ! મેં કોઈપણ જાતની માત્રા કે દવા ખાધી નથી, અને દવા ખવરાવીને સાલ કરે એવો કોઈ પણ સારો વૈદ્ય ડાકટર મને મળ્યો નથી, પણ ઈશ્વરકૃપાથી યોગની ક્રિયાઓ કરવાથીજ હું તો સાલ થઈ ગઈ છું. આમ વાત ચાલતી હતી, એટલામાં સાકરખાઈની સાથેની બીજી એક બાઈ—વીજળીબાઈ ત્યાં આવી ચડયાં, તેમણે યોગની ક્રિયાની વાત સાંભળી નાકનું ટીચકું ચડાવી કહ્યું કે, યોગની ક્રિયાઓથી તમે સારાં થયાં ? વાહરે ! વાહ ! મોટામોટા યોગીઓથી તો યોગની ક્રિયાઓ બનતી નથી, મોટામોટા ત્યાગીઓથી તો યોગની ક્રિયાઓ થતી નથી, અને ભલુત ભુસનારા ખાવાઓથી પણ યોગની ક્રિયાઓ બનતી નથી, અને આજકાલની છોકરીઓ યોગની ક્રિયાઓ કરે છે ! જેને સત્તાવીસ જાતની વસ્તુઓ ખાવા જોઈએ છે, તે યોગની ક્રિયાઓ કરે છે ! જેને સેંકડો વસ્તુઓ વિના ચાલતું નથી, તે યોગની ક્રિયાઓ કરે છે ! અને જે માયાના મોહમાં ખુંચી ગયેલાં છે, તે બાઈ યોગની ક્રિયાઓ કરે છે ! વાહરે ! વાહ ! તમારો યોગ ! એ યોગ તે કઈ જાતનો ? હું તો તે કંઈ સમજતી નથી. એ સાંભળીને મૃદુલાએ કહ્યું કે:—વીજળી બેન ! યોગનું નામ સાંભળીને ભડકી ન જાઓ; મુશ્કેલીજ એ છે કે યોગના અત્યારે બહુ ખોટા અર્થ લોકોએ



કરી નાંખેલા છે. કેટલાક લોકો યોગનો અતિ મોટો અર્થ માન્યા કરે છે, અને તેને લીધે એમજ સમજ્યા કરે છે, કે એ તો આપણાથી જની શકેજ નહિ. અને કેમ જાણે આ દુનીયાની બહારના લોકોને માટે યોગ હોય ! કેમ જાણે કોઈ દેવોને માટે યોગ હોય ! અને કેમ જાણે કોઈ જીદાજ યુગના માણસો માટે યોગ હોય ! તેવી રીતે લોકો સમજ્યા કરે છે. તેથી યોગથી જે લાભ મળવા જોઈએ, તે લાભ હાલના વખતમાં લોકોને મળી શકતા નથી. પણ બહેન ! મને યોગની સાદીમાં સાદી અને સહેલીમાં સહેલી ક્રિયાઓ શિખવનાર, સાધુ મહાત્મા કહેતા હતા કે:—બેટી ! યોગ ઘણા પ્રકારનો છે. જેવા કે:—આધ્યાત્મિક, માનસિક, મંત્રયોગ, લયયોગ, હઠયોગ, રાજયોગ, ક્રિયાયોગ, અને એ સિવાય બીજા પણ ઘણી જાતના યોગ છે. તેમાંથી કેટલાક યોગ શરીરની શુદ્ધિ કરવા માટે ઉપયોગી થઈ પડે છે, કેટલીક જાતના યોગ મનને વશ કરવામાં ઉપયોગી થઈ પડે છે, કેટલીક જાતના યોગ જગતની સમૃદ્ધિ વધારવામાં ઉપયોગી થઈ પડે છે, અને કેટલીક જાતના યોગ આત્માની તથા પરમાત્માની એકતા કરવામાં ઉપયોગી થઈ પડે છે. મતલબ કે યોગનો કોઈ માત્ર એકજ ઉપયોગ નથી. વ્યવહારમાં પણ યોગને વાપરી શકાય છે, અને પરમાર્થમાં પણ યોગને વાપરી શકાય છે, માટે યોગ શબ્દ અને યોગની ક્રિયાઓનું નામ સાંભળીને બહેન ! તમે જરાયે ભડકી જાઓ માં.

એ સાંભળીને વીજળીએ કહ્યું કે:—અરે ભલા માણસ ! મુશ્કેલીજ એ છે, કે યોગના આવા સુંદર ને સ્પષ્ટ અર્થજ કોઈએ મને હજીસુધી સમજાવ્યા નથી. અમારા વ્યાસજી ભાગવત વાંચતેવાંચતે યોગનું પ્રકરણ આવે, ત્યારે કહેતા હતા કે આજના જમાનામાં યોગ જની શકે નહિ. જેનાં મહાભાગ્ય હોય, તેનાથી યોગ જની શકે, જેનાં અનેક જન્મનાં પુણ્ય ઉદય થયાં હોય, તેનાથી યોગ જની શકે; અરે ! યોગ આવડે એટલે તો ઋદ્ધિસિદ્ધિ દાસી જની જાય. યોગ સાધવા માટે તો ગુફામાં રહેવું પડે, યોગ સાધવા માટે સંસાર બધો તજ

દેવો પડે અને યોગ સાધતાંસાધતાં તો આખી જીંદગી વીતી જાય, તોપણ વખતે પાર પડાય કે ન પડાય. યોગ કાંઈ એક જન્મમાં પુરો થાય છે? અને માટે તો ઘણાએ જન્મો જોઈએ. યોગ તો કપીલદેવ સાધી શકે, યોગ તો લાંબા આયુષ્યવાળા સત્યુગના ઋષિયો સાધી શકતા અને જેની ઉપર રાફડાઓ ખંધાઈ જતા, એવા ચ્યવન ઋષિ જેવા મહાત્માઓ યોગ સાધી શકે, અગર ગોરખનાથ ને મત્સ્યેન્દ્રનાથ જેવા યોગીઓ યોગ સાધી શકે. બાકી આપણું તો શું ગળું છે કે આપણાથી યોગ અને? આવીઆવી વાતો મેં તો સાંભળેલી, એટલે તમારી યોગની ક્રિયાઓની વાત સાંભળીને મને તો બહુ નવાઈ લાગી, ને ગપ જેવું લાગ્યું તેથી મેં એમ કહ્યું હતું. એ સાંભળીને સાકરબાઈએ કહ્યું કે, એમાં કાંઈ તમારો વાંક નથી. આપણા લોકોની રીતિજ એવી છે, કે બીજી બાજુ જોયા વિનાજ ઝટ મત આપી દઈએ છીએ, અને કોઈપણ વાતમાં ઉંડાં ઉતર્યા વિના સાંભળીએ તે માની લઈએ છીએ. તેથી આપણામાં ઘણી જાતના વહેંચ ચાલ્યા આવે છે, અને ઘણી જાતના મતભેદ થયા કરે છે. પણ કોઈ વસ્તુને જરા ઉંડાણથી જોઈએ, તો એટલો મતભેદ રહે નહિ, અગર કોઈની વાત સાંભળીને બહુ નવાઈ કે બહુ અશકયતા લાગે નહિ. પણ એટલી ધીરજ કાઢીએ ક્યાંથી? એટલી સમજણ લાવીએ ક્યાંથી? હવે જવા દો એ વાત, મૃદુલા ! તું કેમ સાજી થઈ એ મને કહે, વખત જતાં કાંઈ વાર લાગે છે? હમણાં થોડા કલાકમાં ગાડીનો ટાઈમ થઈ જશે, માટે જરૂરની વાતો પહેલી કરી લઈએ.

મૃદુલાએ કહ્યું કે:—મારા મામાને ત્યાં એક સાધુ આવ્યા હતા, તેમણે મારા શરીરના બેહાલ જોઈને કહ્યું, કે આને માટે તમે શું દવા કરો છો? ત્યારે મારા મામાએ કહ્યું, કે ઘણી જાતના ઉપાયો કર્યા પણ કાંઈ ફેર પડતો નથી, ત્રણ વરસ થયાં મંદવાડ ચાલે છે, એમાં કેટલાએ ડાક્ટરો અને કેટલાએ વૈદ્યો બદલ્યા, હકીમોની દવા પણ ઘણી કરી અને ઘરની દવા કરવામાં પણ બાકી નથી રાખી, તોપણ હજી કંઈ ફેર પડતો

નથી. હહાડેહહાડે. મુંઢવાડ વધતો જાય છે અને અશક્તિ થતી જાય છે, હવે તો દૈવની ઇચ્છા ઉપર એ કેસ અમે છોડીએ છે, અમે તો ઉપાયો કરીકરીને થાક્યા છીએ. ત્યારે મહારાજે કહ્યું કે:-આવી નાની વાત માટે એટલું બધું કરવાની કાંઈ જરૂર નથી, માત્ર પાણીથીજ બહેનનો રોગ મટી જાય તેમ છે. માસ્તર સાહેબ ! આજ દિવસ સુધી તમે ડાક્ટરોની દવાઓની ખુબીઓ જોઈ, હવે જરા આપણા જીનાં શાઓની, જીના યોગીઓની અને વંશપરંપરાથી ચાલી આવતી સાદી-સાદી ક્રિયાઓની ખુબી તો જુઓ ? એમાં કાંઈ ખર્ચ નથી, એમાં કાંઈ મેહેનત નથી, અને એમાં કાંઈ લાંબા વખતનું કામ નથી. એ બધાં બહુ જલદીથી પતી જાય તેમ છે. માટે હવે જરા બાવાસાઈ ઉપાયો પણ અજમાવી જુઓ તો ખરા !

એ સાંભળીને મારા મામાએ કહ્યું કે, મહારાજજી ! આપની ઉપર મને પૂર્ણ શ્રદ્ધા છે, આપ કહો, તેમ કરવા હું તૈયાર છું. હવે તો અમે બહુ કંટાળી ગયાં છીએ, માટે કાંઈક દયા કરો તો સાડું. ત્યારે મહારાજે કહ્યું, કે પાણીનો પ્રયોગ બહુ સહેલો છે. તેની રીતી એ છે કે:-દરરોજ સવારમાં દાતણ કર્યા પછી સહેજ ગરમ પાણી પીવું, પણ તેમાં સરત એટલી કે પાણી જેમ વધારેમાં વધારે પીવાય તેમ કરવું. દરરોજ આસ્તેઆસ્તે પાણી પીવામાં વધારતા જવું, અને ખૂબ પાણી પીધા પછી મોઢામાં આંગળાં ઘાલીને પીધેલું પાણી ઓઢી કાઢવું. ગરમ પાણીનો સ્વભાવ છે કે તેથી મોળ આવે છે, અને જ્યારે ઇરાદાપૂર્વક દાબી દાબીને વધારે પાણી પીએ ત્યારે પોતાની મેજેજ ઉલટી થાય છે. એ ઉલટીમાં કાંઈ આધેલી વસ્તુ નીકળતી નથી, પણ માત્ર પીધેલું પાણીજ કદ પીતવાળું થઈને નીકળી જાય છે. એટલે એ ઉલટી કંટાળા ભરેલી લાગતી નથી, થોડા દિવસ અગવડ જેવું લાગે એમાં કંઈ નવાઈ નથી. કારણકે કોઈ પણ નવી ક્રિયા શરૂ કરીએ, ત્યારે પ્રથમ મુશ્કેલી તો જણાયજ, પણ પછી થોડા દિવસમાં તે ફાવી જાય છે. પાણીના પ્રયોગમાં જરા પણ ડરવા જેવું નથી. કારણકે મોઢું બગાડતે બગાડતે બદસ્વાદવાળી અને અણ-

ગમતી વાસવાળી હવાઓ પીવી, તેના કરતાં ગરમ પાણી પીવું કાંઈ વધારે ખરાબ નથી. એરંડીઉં, ફોડલીવર ઓઈલ અને કવીનાઇન લઈ 'મોડું' બગાડવું, તેના કરતાં કાંઈ ગરમ પાણી પીવું, એ વધારે ખરાબ નથી, એમ તો સૌ કોઈને કબુલ કરવું પડશે. બીજી વાત એ છે, કે કોઈ પણ હવા લેવા જાઓ, તો તેની કાંઈક પણ કિંમત આપવી પડશે, કોઈ ડાક્ટર કે વૈદ્ય બહુ દયાળું હશે, તો કાંઈ ઓછી કિંમત લેશે. પણ કિંમત તો આપવીજ પડશે. પણ યાદ રાખજો કે સસ્તામાં સસ્તી કિંમતની હવા કરતાં પણ પાણી વધારેમાં વધારે સસ્તું છે, અરે કહો કે સાબ મફત મળે તેવું છે, કદી ધર્માંદા હવા મફત મળે છે, તો પણ તે લેવા માટે જુદેજુદે ઠેકાણે જવું પડે છે; પણ પાણી લેવા માટે તો માત્ર પોતાના ગોળા પાસેજ જવું પડે છે. આમ હોવાથી પાણીનો પ્રયોગ એ બહુ સહેલી વાત છે.

પાણીના પ્રયોગમાં બીજી આ પણ એક ખુબી છે કે, બીજી હવાઓ ગમે એટલી સારી કહેવાતી હોય, પણ તે હવાઓ શરીરની અંદર જઈને શું અસર કરે છે, તે આપણે જાણતાં નથી. એ તો “આંધળાના ગોળી બહાર” જેવી અને “લાગ્યું તો તીર નહિતો થાયું” તેના જેવી વાત છે. પણ પાણી-તો આપણે હમેશા પીએ છીએ એ તો આપણી પ્રકૃતિને માફક આવી ગએલી ચીજ છે, એટલે પાણીના પ્રયોગમાં કાંઈ ડરવા જેવું નથી.

પાણી પીધા પછી ધારો કે કદાચ બહુ ઉલટી ન થાય, અને થોડું પાણી પેટમાં રહી જાય, તો એથી પણ કાંઈ અડચણ નથી. પેટમાં રહી ગએલું પાણી મૂત્ર માર્ગે બહાર નીકળી જાય છે, અને તેથી મૂત્રમાર્ગની શુદ્ધિ થાય છે, એટલુંજ નહિ, પણ પેસાળ મારફત પણ શરીરમાંથી કેટલીક નકામી ચીજો, અને થોડોક રોગ બહાર નીકળી જાય છે. માટે પાણી પેટમાં રહી જવાથી બે ચાર વધારે પેસાળ થાય, તો તેથી પણ કાંઈ ડરવા જેવું નથી. પાણીના પ્રયોગથી બહુ બંધકર રોગો પણ ધણીજ સહેલાઈથી મટી જાય છે. તેવું

મૂળ કારણ એ છે, કે વૈદ્યકશાસ્ત્રનો સિદ્ધાંત છે, કે શરીરમાં જરૂર ન હોય, એવી નકામી ચીજો દાખલ થાય છે, ત્યારે તેમાંથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. એ નકામી ચીજો શરીરમાં ખોરાક મારફતે, પાણી મારફતે, શ્વાસોશ્વાસ મારફતે, વિચારો મારફતે, અને વાતાવરણની અસરથી તથા સ્પર્શદોષથી શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય દાખલ થાય છે. પણ માસ્તર સાહેબ ! યાદ રાખજો, કે શરીર તો પરમાત્માનું મંદિર છે, માટે એને પવિત્ર રાખવાની જરૂર થાય છે. એટલે પ્રભુએ તેની રચનાજ એવી બનાવેલી છે, કે તેમાં વિજાતીય દ્રવ્ય રહી શકેજ નહિ. શરીરને પોષણ આપી શકે અને આત્માની ઉન્નતિ કરી શકે, તથા ઈંદ્રીઓને અને બુદ્ધિને બળ આપી શકે તેવીજ વસ્તુ તેમાં રહી શકે, તે સિવાયની વસ્તુ તેમાં રહી શકેજ નહિ. અને તેમ છતાં જો કદી કોઈ તેવી નકામી વસ્તુ તેમાં ધુસી જાય, તો તેને કાઢી નાંખવા માટે શરીરના દરેક પરમાણુઓ તેની સાથે લડાઈ કરે છે; એ લડાઈનું નામ રોગ છે. અને શરીરનો જે ભાગ નબળો હોય તે ઠેકાણે વિજાતીય દ્રવ્ય પહોંચી જાય છે, કારણકે ત્યાં તેને આશ્રય મળે છે. એટલે જે માણસની આંખો નબળી હોય, તે માણસના શરીરમાં જો કાંઈ નકામો કચરો વધી જાય, તો તેની આંખો દુખવા માંડે છે, જે માણસનું મગજ નબળું હોય, તે માણસની અંદર જો નકામો કચરો વધી જાય, તો તેનું માથું દુખવા માંડે છે, જે માણસનું પેટ ખરાબ થયેલું હોય, તે માણસના શરીરમાં નકામો કચરો વધી જાય, તો તેના પેટમાં દરદ થવા માંડે છે, અને કોઈ માણસની છાતી નબળી હોય તે માણસમાં વિજાતીય દ્રવ્ય વધી જાય, તો તેની છાતીમાં દુખાવો થવા માંડે છે. આવી રીતે હાંત, કાન, ઘુંટણ, વાંસો, કેડ, વગેરે જે ભાગ નબળો પડેલો હોય, તે ઠેકાણે વિજાતીય દ્રવ્ય પહોંચી જાય છે. કારણ કે ત્યાં તેને આશ્રય મળે છે, અને એ ઠેકાણે આશ્રય મળવાનું કારણ એ છે કે, ત્યાંનાં પરમાણુઓ નબળાં હોય છે, એટલે બહુ જોરથી તેની સાથે લડી શકતાં નથી, અને એ તરફનો માર્ગ સીધો થઈ ગયેલો હોય છે, એટલે વિજાતીય દ્રવ્ય પરમાણુ શરીરના

નબળા અંગો તરફ દોડ્યું જાય છે. માટે રોગમાંથી બચવાની સૌથી સારામાં સારી કુચી એ છે, કે શરીરમાં કોઇ પણ રસ્તે નકામા પદાર્થોને દાખલ થવા દેવાજ નહિ. અને તેમ છતાં જાણે અજાણે એવી ચીજો શરીરમાં દાખલ થઈ જાય, તો તેને કાઢી નાખવા માટે કાંઈક ખાસ ઉપાયો જરૂર કરવા જોઈએ.

(૧) ઉપવાસ. એવા ઉપાયોમાં ઉપવાસ સૌથી સારો ને સર્વોત્તમ ઉપાય છે. માટે ધર્મશાસ્ત્રમાં તથા વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં ઉપવાસની ખુબ મહત્તા માનેલી છે. ઉપવાસથી શરીરની અંદરનો વધી ગયેલો નકામો કચરો બળી જાય છે, એટલે ઘણી જાતના નવા રોગો થતા અટકે છે. ઉપવાસથી શરીરમાં એક પ્રકારની ખાસ સ્ફૂરતી આવી જાય છે, ઉપવાસથી ઇંદ્રીઓમાં તેજસ્વીતા આવી જાય છે, ઉપવાસથી શરીરની અંદરની ઘણીએ રોગો, નાડીઓ, નસો તથા જ્ઞાનતંતુઓનાં દ્વાર ખુલ્લા થઈ જાય છે, ઉપવાસથી જઠરાગ્નિ જાગે છે, ઉપવાસથી શ્વાસોશ્વાસની ગતિ નિયમિત થાય છે, ઉપવાસથી હૃદયની તથા આંતરડાંની ક્રિયાઓને આસાદેશ મળે છે, તેથી તેઓ પોતાનું કામ વધારે જોરથી અને વધારે સારી રીતે કરી શકે છે. ઉપવાસથી આંતરિક શક્તિઓ જાગે છે, એથી બેહુદ કાયદા થાય છે. માટે ધર્મશાસ્ત્રમાં તથા વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં ઉપવાસનાં વર્ણનો વારંવાર આવે છે, અને જુદી જુદી ધર્મની ક્રિયાઓમાં જુદાં જુદાં વ્રત નિમિત્તે ઉપવાસ કરાવવામાં આવે છે, તથા વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં પણ ઘણી જાતનાં દરદો મટાડવા માટે, ઉપવાસ કરવાનું ફરમાન છે. આ બધા ઉપરથીજ સમજી શકાય છે, કે શરીરમાંથી વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યને કાઢી મુકવા માટે ઉપવાસ એ સૌથી શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ સારો ઉપાય છે, વિધિસર ઉપવાસ થાય, અને જરૂર જેટલા ઉપવાસ થાય તો ઉપવાસ કરવાથી અજબ જેવા લાભ થાય છે. એટલુંજ નહિ, પણ આપણે હુમણાં માની શકીએ નહિ, એટલા બધા લાભ થાય છે.

બેન ! ઘણી સ્ત્રીઓ જુદાં જુદાં વ્રત નિમિત્તે વારંવાર ઉપવાસ કર્યા કરે છે, અને તેમાં વૈષ્ણવોમાં તથા જૈનોમાં તો ઉપવાસના ખુબ રીવાજો છે. પણ તેમાં ઘણી વખત એમ

## યોગની ક્રિયાઓ કરી મારી જીવાની જાળવી શકીશું. ૨૩૭

બને છે, કે સમજણ. વિનાના, વિધિ વિનાના, જરૂર વગરના, અને પોતાના શરીરની સ્થિતિ સમજ્યા વિનાના, ઉપવાસ હોય છે. તેથી એવા ઉપવાસ કરવાથી ઉલટી તેઓની ખરાબી થાય છે, અને તેમ છતાં એવી જાતના લેભાશુ ઉપવાસ કરવાનું આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાં આદ્યાજ કરે છે.

(૨) ખસ્તી. ઉપવાસ પછી બીજા નંબરનો ઉપાય ખસ્તી છે. ખસ્તી એટલે શુદ્ધવાટે પીચકારી મારફત આંતરડાંનો મળ ધોઈ નાંખવાની ક્રિયા. એ ક્રિયાને વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં ખસ્તી કહે છે, તથા યોગની ક્રિયાઓમાં પણ ખસ્તી કહે છે. એ રસ્તે ખડું જલદીથી ફાયદો થાય છે, અને સેંકડો જાતનાં દરદો ખડું સહેલાઈથી મટી જાય છે. કારણ કે બધી જાતનાં દરદોનું મૂળ એજ છે, કે શરીરની અંદર વધારે પડતો નકામો કચરો ભરાઈ જવો. અને તે કચરો વધુ ભાગે આંતરડાંઓમાંજ ભરાય છે, માટે આંતરડાંને ધોઈ નાંખવાની ક્રિયા આવડી જાય, તો તેથી તુરંતજ અતિશય ફાયદો થઈ જાય છે. એ માટે ચરક, સુશ્રુત, વગેરે વૈદ્યકના જીના ગ્રંથોમાં ખસ્તીની એટલી બંધી ક્રિયાઓ અને જીદા જીદા એટલા બધા પ્રયોગો બતાવેલા છે, તથા એટલા બધા રોગો ઉપર ખસ્તી વાપરેલી છે, કે એ જોઈને આપણને અજાયબી લાગ્યા વિના રહે નહિ. પણ અફસોસની વાત છે, કે હાલના વખતમાં ખસ્તીની ક્રિયા લગભગ નાખુદ થએલી હોય તેવી દશામાં આવી પડેલી છે. સારા સારા વૈદ્યો પણ એ ક્રિયાને જાણવી જોઈએ, તેવી રીતે જાણતા નથી, અને યોગવિદ્યામાં તો અત્યારે મોટા મીંડા જેવુંજ છે, એટલે યોગીઓની ખસ્તી પણ સામાન્ય લોકોને કામ લાગતી નથી.

હાલના વખતમાં ડાક્ટરો એનીમા આપે છે. એ એનીમાને રસ્તે જરાતરા આંતરડાંનો મળ નીકળે છે, અને કેટલાક કેસોમાં થોડોક ફાયદો થાય છે, પણ એ એનીમાની વિધિ પણ હજી અપૂર્ણ છે, તેની અંદર પણ હજી ઘણા સુધારાવધારાની જરૂર છે.

(૩) પાણીની ઉલટી. વળી શરીરશુદ્ધિ માટે, અને શરીર-

માંથી વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યને કાઢી મુકવા માટે, પાણી પીને ઉલટી કરી નાંખવી, એ ત્રીજા પ્રકારનો સૌથી સહેલો અને સાદો ઉપાય છે. કારણ કે ખરતીની ક્રિયા તો લોપ થયેલી છે, અને લોકોનાં શરીર એવાં નાબુક થઈ ગયાં છે; તથા હાલના વખતમાં આધરાપણની વૃત્તિ એટલીબધી હશે વધી ગયેલી છે, કે લોકોને ઉપવાસના પ્રયોગો બહુ ભારે પડે છે. એ પ્રયોગો ઉપર તેઓની જેવી જોઈએ તેવી શ્રદ્ધા બેસતી નથી, અને જેની શ્રદ્ધા બેસે છે, તે લોકો પણ જેટલા જોઈએ તેટલા ઉપવાસો કરી શકતા નથી. કેટલાકોને ઉપવાસ કરવા માટે હિંમત રહેતી નથી, કેટલાકોને ઉપવાસ કરવાની ડાકટરો સલાહ આપતા નથી, કેટલાકોને તેઓનાં સગાંવહાલાંઓ ઉપવાસ કરવાની ના પાડે છે, અને કેટલાકો ઉપવાસની ખાખતમાં જેવો જોઈએ, તેવો વિશ્વાસ રાખી શકતા નથી; તેને લીધે ઉપવાસથી જે લાભ થવા જોઈએ, તે લાભ તેઓને થઈ શકતા નથી. પણ પાણી પીને ઓછી કાઢવાની રીતી તો તદ્દન સાદી છે, એમાં કંઈ સહન કરવું પડતું નથી, ભુખે રહેવું પડતું નથી, ખર્ચ કરવો પડતો નથી અને જોખમ જેવું પણ કંઈ નથી. એટલે એ પ્રયોગ જલદીથી ફાવી જાય તેવો, અને અનુકુળ આવી જાય તેમ છે. માટે હું તો પાણીના પ્રયોગોથી ઘણા દરદીઓને સારા કરું છું. બેન ! મારી જીવનની જળવાઈ રહી છે, તેનું મુખ્ય કારણ પણ પાણીનો પ્રયોગ છે. પાણી પીને ઉલટી કરવાની ક્રિયા મને ન મળી હોત, તો હું ક્યારનીએ મરી ગઈ હોત. પણ હું જે ભયંકર રોગમાંથી બચી છું," અને અત્યારે આવી સારી તંદુરસ્તી ભોગવી શકું છું, તેનું મુખ્ય કારણ પાણીનો પ્રયોગ છે. એ સિવાય બીજી કંઈપણ દવાની મને જરૂર પડી નથી. એ સાંભળીને સાકરબાઈએ કહ્યું કે મૃદુલા ! તારી વાતો મને બધી સારી લાગે છે, અને તુરતજ ગળે ઉતરી જાય છે, છતાં પણ મને લાગે છે, કે શું પાણી પીને ઉલટી કરવાથી એટલો બધો ફાયદો થઈ જતો હશે ? મને ત્હારી વાતમાં શ્રદ્ધા છે, કારણ કે તું કંઈ માત્ર સાંભળેલી વાત કરતી નથી, પણ તું તો તારા અનુભવની વાત કહે છે,



એટલે એમાં કાંઈ શંકા રાખવા જેવું નથી. પણ તેમ છતાં હજી મને લાગ્યા કરે છે, કે પાણી પીને ઓછી કાઢવાથી એટલો બધો ફાયદો કેમ થઈ જાય ? ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કે:—પાણી પીને ઉલટી કરવાથી હોજરી સાફ થાય છે, તેની અંદર વધી ગયેલાં કફ અને પીત્ત નીકળી જાય છે, ગળું સાફ થાય છે, અને હોજરીને તથા છાતીને ગરમ પાણી પીવાથી એક પ્રકારનો ગરમ શેક મળે છે, તેથી ઘણા લાભ થઈ જાય છે.

બેન ! શરીરમાં સૌથી અગત્યનો ભાગ હોજરી છે, એ સારી હોય ત્યાં સુધી શરીરનો સંચો સારો રહે છે. કારણકે છાતીને, મગજને અને શરીરના બીજા બધા ભાગોને હોજરી-માંથી પોષણ મળે છે. એટલે કે ઝાડની અંદર, જેમ તેનાં મુળીઆં મુખ્ય છે, તેમજ શરીરમાં હોજરી મુખ્ય છે. ઝાડના મૂળ મારફત ડાળાંપાંદડાંમાં ને ફળપુલમાં રસ પહોંચે છે, તેમજ હોજરી મારફત શરીરના બધા ભાગોને પોષણ મળે છે. માટે હોજરી સારી હોય, અગર હોજરીને સાફ રાખતાં આવડે, તો ઘણી જાતના રોગો મટી જાય, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. માટે યાદ રાખજો કે પાણી પીને ઓછી કાઢવાની ક્રિયા, એ કાંઈ માત્ર ઉપલક્ષ ક્રિયા નથી, પણ એ તો હોજરીને સાફ કરવાની ક્રિયા છે, અને જેની હોજરી સાફ થાય, તે માણસ નિરોગી બને, એમાં કાંઈ નવાઈ નથી. અને તમે પ્રભુની દયા તો જુઓ ! આપણા ઋષિમુનિયોની ખુબી તો જુઓ ! કે માત્ર આપણા જોળાના સાદા પાણીથીજ અનેક રોગો મટાડી શકાય છે, અને તેમ કરવા માટે કાંઈ ડાકટરોનાં ભારે ખીલો ભરવાં પડતાં નથી, કે અણુગમતી વાસ મારતી બહસ્વાદ દવાઓ ખાવી પીવી પડતી નથી. માટે હું તો મારી સૌ બહેનોને ભલામણ કરું છું, કે તમારે નિરોગી રહેવું હોય, અને તમારી જીવાનીને જાળવવી હોય, તો તમારા શરીરમાં કોઈપણ રસ્તે નકામા કચરાને દાખલ થવા દેશો નહિ. પણ અફસોસની વાત છે, કે સ્ત્રીઓ પોતપોતાના જીવોલુપ સ્વભાવને કાળુમાં રાખી શકતી નથી ! સ્ત્રીઓની અંદર

પરમાત્માએ કૃપા કરીને ઉત્તમ પ્રકારની રસવૃત્તિ મુકેલી છે, તેથી તેઓ જુદી જુદી જાતના રસ તરફ ખેંચાયાજ કરે છે. એ ખેંચાણ પ્રભુએ તેઓને એટલા સારૂ આપેલું છે, કે તેઓ વધારે ઉંચી જાતના અને વધારે ઉંડાણના અનુભવો લઈ શકે, અને જલદીથી પોતાના આત્માને જગાડી શકે તથા ખીજાઓના આત્માઓમાં નવું જીવન રેડી શકે; તે સારૂ સ્ત્રીઓને ખાસ ચમકવાળી રસવૃત્તિ આપવામાં આવેલી છે. પણ આ બધી વાતોનું સાચું જ્ઞાન ન હોવાથી, સ્ત્રીઓની રસવૃત્તિ ઢોળાઈ જઈ હલકી હલકી બાબતોમાં ઉતરી જાય છે. એ રસવૃત્તિનો એક ફાંટો સ્વાદવૃત્તિ આગળ જતાં સ્થૂળ રૂપ લેતેલેતે ખાધાગળકાના રૂપમાં આવી જાય છે, તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાની જીભને કાણુમાં રાખી શકતી નથી, એટલે પરિણામ એ થાય છે, કે જે ચીજોથી તેઓની તળીઅતને નુકશાન થતું હોય, તેવી ચીજો પણ તેઓ ખાઈ લે છે, અને તે પણ કાંઈ અજાણતાં નહિ, પણ સમજતાં છતાં એમ બન્યાજ કરે છે. ઘણી સ્ત્રીઓને ખખર હોય છે, કે મને બોર સહતાં નથી, બોર ખાઉં ત્યારે મને ઉધરસ થાય છે, છતાં પણ તેઓ કોઈકેઈ વખત બોર ખાઈ લે છે. ઘણી સ્ત્રીઓને એમ થતું હોય છે, કે મને છાશ સહતી નથી, હું જ્યારે દુર ખેંઢેલી હોઉં, ત્યારે છાશ ખાઉં, તો કમ્મરમાં મને ચસકા નીકળે છે, છતાં પણ તે એ ત્રણ દિવસ પણ સાચવી શકે નહિ, અને છાશ ખાધા વિના રહે નહિ. આવું ખાધોડકાપણું સ્ત્રીઓની અંદર વધી ગયેલું છે ! એટલે તેઓની હોજરીમાં વધારે પડતો કચરો ભરાય, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. એ કચરો નજ ભરાય, એમ બનવું તો બહુજ મુશ્કેલ છે, માટે હાલમાં તો આપણને માત્ર એવોજ ઉપાય જડે, કે જેથી એ કચરાને બહુ સહેલાઈથી શરીરમાંથી કાઢી નાંખી શકાય, તો પણ ઘણું કામ થયું કહેવાય. અને એ નકામા કચરાને કાઢી નાંખવાનો સૌથી સારો સહેલામાંસહેલો ઉપાય એ છે, કે ખૂબ ગરમ પાણી પીને ઉલટી કરી નાંખવી; એ કરતાં વધારે સહેલો ઉપાય મળવો મુશ્કેલ છે.

કેટલીક બેનો એવી હોય છે, કે તેઓ શારીરિક દૃઢતા રાખી શકે છે, અને ખાવાપીવાની બાબતમાં ઘણી બાતના નિયમો પાળી શકે છે. જેમ કે કોઈના હાથનું ખપે નહિ, એ બાબતમાં બહુ ચોકકસાઈ હોય છે, વ્રત નિમિત્તે ઉપવાસો કરવામાં બહુ આગ્રહ હટીલાઈ હોય છે, નહાવાધોવાના નિયમો પાળવામાં બહુ ચુસ્ત હોય છે અને શરીરનાં બીજાં પણ કેટલાંક કષ્ટ તેઓ સહેલાઈથી સહન કર્યા કરે છે; પણ એજ બાઈઓ મનની બાબતમાં બહુ ઢીલી હોય છે, એવી શારીરિક દૃઢતાવાળી બાઈને પણ કહ્યું હોય, કે તમારે તમારી મરી ગએલી બહેનનો અફસોસ કરવો નહિ, તો એ વાત તેને ગળે ઉતરતી નથી. તેને કહ્યું હોય કે તમારી સાસુનો સ્વભાવ વિચિત્ર છે, માટે તેમની સાથે ચલાવી લેતાં શીખો, અને તેની મૂર્ખતા ભરેલી વાતો માટે મન બાળ્યા ન કરો, તો એ તેનાથી બની શકતું નથી. તેને એમ કહ્યું હોય કે તમારા વર સુધરેલા બિચારના છે, અને તમે જીના વિચારનાં છો, માટે જરાક તમારી દોરી ઢીલી મુકો. જરાક જમાનાને સમજો અને જરાક વર સાથે વધારે ઉદારતાથી વર્તો, તો એ તેનાથી બની શકતું નથી. પણ તેને અગિયારસ કરવાનું કહો, તો એ બની શકે, તેને શીળસાતમ રાખવાનું કહો, તો એ બની શકે, તેને જન્માષ્ટમીનો ઉપવાસ કરવાનું કહો, તો બની શકે અને તેને કહો કે દૂધની બાધા રાખો, અગર ઘીની બાધા રાખો, અગર સાકર ન ખાવાની બાધા રાખો, તો એ તેનાથી બની શકે; પણ તમારા વરની સુધરેલી રીત માટે અફસોસ કર્યા કરો માં એવું તેને કહ્યું હોય, તો એ તેનાથી બની શકે નહિ. પણ બેન ! કુદરત કાંઈ એવું સાંખી શકે છે? નહીંજ. તે તો વ્યાજ સાથે વેર વસુલ લે છે. તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે એવી અફસોસ કરવાવાળી બાઈઓના શરીરમાં ફીકરચિંતાઓને રસ્તે વિજાતીય દ્રવ્ય દાખલ થાય છે, એટલે તેઓ વધારે પડતી નકામી ચીજો ખાય નહિ, છતાં પણ મગજના વિચારોની ગરમીને લીધે તેમના શરીરમાં પિત્ત વધી જાય છે; વારે વારે આંસુ પાડવાને લીધે તેમનું લોહી ગરમ થઈ જાય છે,

અને નિસાસા નાખ્યા કરવાથી શરીરમાં કફ વધતો જાય છે. એ બધું વિનાતીય દ્રવ્ય છે, અને તે અફસોસ કરવામાંથી ઉત્પન્ન થવાવાળું છે, એવી ચીજો પણ ઉનું પાણી પીને ઉલટી કરવાથી નીકળી જાય છે. માટે હું તો મારા પાણીના પ્રયોગને ખાસ ચાહનારી અને વખાણનારી છું. કારણ કે હું પોતે તેથી સારી થઈ છું અને મારી બીજી સેંકડો બહેનો એ પ્રયોગથી સારી થઈેલી છે.

પાણીનો પ્રયોગ પ્રથમ શુદ્ધ કરીએ, ત્યારે પહેલાં બેચાર દિવસ ગરમ પાણી પીવું ગમે નહિ તથા ઉલટી કરવાનું કાવે નહિ, પણ તેથી ગલરાવું નહિ. ધીમે ધીમે એ બન્ને બાબતમાં બહુ સરળતા થતી જશે, અને એક અઠવાડિયામાં તો એ પ્રયોગના ઘણા ફાયદા પ્રત્યક્ષ રીતે માલમ પડશે. ઘણી વખત અને ઘણા જણ માટે તો એમ બને છે, કે પાણીનો પ્રયોગ કરવાથી કફ પીત નીકળી જવાને લીધે પહેલેજ દિવસે તેઓને ફાયદો જણાય છે. એ માટે જુદા જુદા માણસને જુદો જુદો ફાયદો તુરતજ સમજાય છે. કોઈ કહે છે કે પાણી પીને ઉલટી કરી નાંખવાથી મારી ભૂખ ખુલી ગઈ છે, કોઈ કહે છે કે એ પ્રયોગથી મારી છાતી હલકી થઈ છે, કોઈ કહે છે કે એ પ્રયોગથી મારું માથું દુઃખતું મટી ગયું છે, કોઈ કહે છે કે એ પ્રયોગથી મારી ઉધરસ ઓછી થઈ છે, કોઈ કહે છે કે મારા પેટમાં હમેશાં ભારે-ભારે લાગતું હતું, તે પાણીના પ્રયોગથી પેટ હલકું કુલ જેવું થયું છે, કોઈ કહે છે કે મારા શરીરમાં જોઈએ તે કરતાં ઘણી વધારે સુસ્તી હતી, તે પાણીના પ્રયોગથી ઓછી થઈ ગઈ છે, કોઈ કહે છે કે મારી નાઠ પ્રથમ સરખી ચાલતી નહિ, પણ પાણીના પ્રયોગ કર્યા પછી હવે મારા વંદ કહે છે કે તમારી નાઠ હવે સુધરતી જાય છે, કોઈ કહે છે કે પાણીના પ્રયોગથી મારા શરીરમાં શક્તિ આવતી જાય છે, અને કોઈ કહે છે કે પાણીના પ્રયોગથી મારા ચહેરાનો રંગ બદલાતો જાય છે, અગાઉ જે માંદા જેવો ચહેરો લાગતો તેને બદલે હવે તંદુરસ્તી ભરેલો ચહેરો થતો જાય છે. આવા કાંઈ ને કાંઈ ફાયદાઓ જુદા જુદા માણ-

સોને તુરતજ સમજાય છે, અને તેમ છતાં એ પ્રયોગમાં કાંઈ જોખમ નથી. નાનાં, મોટાં, રોગી, નીરોગી, ઘરડાંઓ અને માંદાંઓ પણ આ પ્રયોગ ખુશીથી અજમાવી શકે છે. અતિ નબળા શરીરવાળાને કે કેટલીક જાતના રોગવાળાઓને પાણીના પ્રયોગ ન ફાવે, એ જુદી વાત છે. પણ સેંકડે સત્તાણું માણસને તો એ પ્રયોગ ફાવી જાય તેવો છે, માટે હું તો સૌને એ પ્રયોગોની લલામણુ કરૂં છું, અને ઇશ્વરકૃપાથી ઘણા જણને એ પ્રયોગોથી આરામ થઈ જાય છે, તે મારી નજરે જોઈ તેનો સંતોષ મેળવું છું.

પાણીના પ્રયોગથી જેમ કરૂં પીત કાઢી નાંખવામાં ફાયદો થાય છે, તેમજ બ્રહ્મદાતણુ કરવાથી અને ઘોતી કરવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. એ જાનને પ્રયોગો પણ મારા મામાને ત્યાં આવેલા યોગી મહારાજે મને શીખવ્યા હતા. પહેલાં આપણે બ્રહ્મદાતણુની અને ઘોતીની વાતો સાંભળીને તાજુબ થતાં હતાં, અને એ તો કોઈ મોટા સમર્થ મહાત્માથીજ બની શકે, એમ સમજતાં હતાં, પણ એ બધા વિચાર જૂલ ભરેલા છે. કારણ કે અમારા બાવાજી તો કહેતા હતા, કે યોગની ઘોતીની, બ્રહ્મદાતણુની, ખસ્તીની તથા ગજકરણુની એટલે કે પાણી પીને ઓકી કાઢવાની જે ક્રિયાઓ છે, તે ક્રિયાઓ શરીરની શુદ્ધિ કરવા માટે છે, અને તે કાંઈ યોગીઓજ કરી શકે, એવો નિયમ નથી, એ તો સાર્વજનિક ક્રિયાઓ છે. વચલા કાળમાં યોગનું ખરૂં સ્વરૂપ લોકો જાણતા નહોતા, અને યોગનાં પુસ્તકો છપાયલાં નહોતાં, ત્યારે આ બધી ક્રિયાઓ માટે શ્રદ્ધાળુ લોકોમાં મોટી મોટી વાતો ચાલ્યા કરે, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. પણ હવે તો આપણે છાપખાનાના સુકાળના જમાનામાં છીએ, હવે તો આપણે લાઇબ્રેરીઓની વૃદ્ધિના જમાનામાં છીએ, અને હવે તો ઉચામાં ઉચી બાબતો પણ જાણી શકીએ અને સમજી શકીએ તેવા પ્રત્યક્ષવાદના જમાનામાં છીએ. એટલે હમણાના વખતમાં આવી ક્રિયાઓ કાંઈ અધારામાં રહી શકતી નથી, અને એ માત્ર કોઈ શુદ્ધમાં પડેલા કોઈ કોઈ યોગી બાવાઓને માટેજ રહી જાય એમ

કાંઈ જાનવાળેગ નથી. હવેના વખતમાં તો પાંચ પાંચ દશદશ વરસની નાની છોકરીઓ પણ નેતીધોતી કરી તેથી 'તંદુરસ્તી મેળવી શકે છે. માટે નેતીધોતી કરવાથીજ માન મળતું અને મોટા મહાત્મા ગણાતા, એ જમાનો હવે વહી ગયો છે. હવે તો એવી ક્રિયાઓ સંકડો આમ્રો કરે છે, અને મને ખાત્રી છે કે આગળ જતાં એ કુદરતી પ્રયોગોનો ઘણો વધારે લાલ લેવાશે, કારણ કેાંઈ પણ જાતની કંટાળા ભરેલી દવાઓ આ-ધને દરદો મટાડવાની કોશીશ કરવી, તે કરતાં આવી જાતના કુદરતી ઉપાયોથી દરદને મટાડવાની કોશીશ કરવી, એ વાત વધારે સારી અને વાસ્તવિક છે.

ઇશ્વરની કૃપાથી હવે એવો જમાનો આવતો જાય છે, કે લોકોનો દવા ઉપરનો મોહ ઓછો થતો જાય છે, અને કુદરતી ઉપચારોની કિંમત લોકોને સમજાતી જાય છે, એટલે આ બધી કુદરતી ઉપચારોની ક્રિયાઓનો મહિમા વધે અને તેનો લાલ લેનારા ઘણા માણસો થાય, એમાં કાંઈ નવાઈ નથી. બેન ! મને લાગે છે, કે આપણે વસ્તુઓને સહેલી કરીને આપીએ, તો તેનો લાલ લેવા માટે ઘણા લાકડો અને ઘણી બહેનો તૈયાર છે. પણ બહુજ સહેલી વસ્તુને પણ મુશ્કેલ બનાવીને આપીએ, તો એ વસ્તુનો જેવો જોઈએ તેવો લાલ લોકોથી લેઈ શકાતો નથી; અને અતિ ઉત્તમ વસ્તુ હોવા છતાંપિ ઉપયોગમાં આવ્યા વિનાની રહી જાય છે. નેતીધોતી પ્રાચીનકાલથી વગેરે માટે પણ તેવુંજ થએલું છે, એટલે એ ક્રિયાઓ અધારામાં રહી ગઈ છે. કારણ કે લોકોની સમજણ એવી હતી, કે એવી કઠણ ક્રિયાઓ તો માત્ર કેાંઈ મહા-યોગી હોય તેજ કરી શકે, એ કરતાં કાંઈ હલ થાય, તો પ્રાણ નીકળી જાય, અને એ ક્રિયાઓ કરતાં આવડી જાય, તો કાયા કંચન જેવી બની જાય ને ઋદ્ધિસિદ્ધિ મળી જાય આવી આવી વાતો ચાલતી, એટલે લોકો એ ક્રિયાઓથી દૂરના દૂર રહેતા હતા. પણ એને બદલે મારા મામાને ત્યાં આવેલા યોગીરાજ મહારાજ કહેતા હતા, કે બહેન ! વહેવારમાં જે ક્રિયાઓ કરવાની હોય અને સંસારિક લોકોની જે ક્રિયાઓ

## યોગની ક્રિયાઓ કરી મારી જીવાની બળવી શકીશું. ૨૪૫

હોય, તે કરતાં યોગીઓની ક્રિયાઓ ઘણીજ વધારે સહેલી અને વધારે સાદી હોય છે. કારણ કે ગૃહસ્થોની પાસે તો ઘણી જાતનાં સાધનો હોય છે, એટલે તેઓને અટપટી ક્રિયાઓ કરવી પાલવી શકે, પણ ત્યાગવૃત્તિવાળા યોગીઓની પાસે કોઈ જાતનાં ખડારનાં સાધનો હોતાં નથી, એટલે તેઓને અટપટી ક્રિયાઓ કરવી ફાવે નહિ. બીજું એ કે ગૃહસ્થોની મદદમાં તેના કુટુંબના ઘણા માણસો હોય છે, તેઓ પણ તેમને ઘણી જાતની મદદ કરી શકે છે, પણ ઘણા યોગીઓ તો એકાંતમાં એકલાજ રહેનારા હોય છે, અને તેઓ કોઈની મદદ સ્વીકારતા નથી. ત્રીજું એ કે ગૃહસ્થોની ખુદ્ધિ વ્યવહારમાં કુંઠિત થઈ જાયેલી હોવાથી અમુક હદમાં બંધાઈ જાયેલી હોય છે, તેથી તેઓને જેટલી સહેલી ક્રિયાઓ મળી શકે, તે કરતાં સ્વતંત્ર ખુદ્ધિવાળા યોગીઓને ઘણી વધારે ટુંકી, સહેલી અને સસ્તી ક્રિયાઓ મળી શકે છે. માટે ખૂબ યાદ રાખજો કે તંદુરસ્તી મેળવવા માટે કે શરીરને શુદ્ધ કરવા માટે ગૃહસ્થોની જે ક્રિયાઓ, વિધીઓ કે નિયમો હોય, તે કરતાં યોગીઓની ક્રિયાઓ ઘણીજ વધારે સહેલી હોય છે, ખડુજી ઓછા સાધનોથી બની શકે અને ટુંકામાં પતી જાય તથા ખડુ મોટો લાભ આપી દે, તેવી યોગીઓની ક્રિયાઓ હોય છે. અને તેમ છતાં એ ક્રિયાઓ તદ્દન કુદરતી હોય છે અને વૈદ્યકશાસ્ત્રના સિદ્ધાંતોને અનુસરતી તથા શારીરશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણેની હોઈ ધર્મશાસ્ત્રની મદદમાં રહેનારી હોય છે. માટે શરીરને આરોગ્ય રાખવાની શ્રીમંતોની અને દુનીયાદારીની રીતો કરતાં, યોગીઓની ક્રિયાઓ લોકોને ખડુજી વધારે માફક આવે તેવી હોય છે. કારણ કે એ ક્રિયાઓ સહેલી, સસ્તી, જલદીથી ફાયદો કરે તેવી, ખર્ચ વગરની અગર ઓછામાં ઓછા ખર્ચની, બીજાઓની મદદ લેવી પડે નહિ તેવી, અને જેમાં કોઈ નુકશાનજ નહિ, પણ કોઈને કોઈ ફાયદોજ થાય એવી હોય છે. માટે એ ક્રિયાઓ તો લોકોમાં વધારે જણાય અને તેનો વધારે લોકો લાભ લે, તેમ વધારે સાફ. માટે હું તો યોગની ક્રિયાઓને સહેલામાંસહેલા રૂપમાં બતાવવાનું કામ

કરું છું' અને એ અંધારામાં રહી ગએલી ક્રિયાઓને પ્રેક્ટીકલ એટલે કરીને અનુભવ સિદ્ધ બનાવવાનું કામ કરું છું. કારણ કે એવી સ્વાભાવિક કુદરતી અને તંદુરસ્તી આપનારી અમુક ક્રિયાઓ અંધારામાં રહી જાય, એ મને ગમતું નથી. માટે હું તો ધણું-એ ભાઈ બહેનોને તેઓનાં હઠીલાં દરદો મટાડવા માટે નેતી, ધોતી, બ્રહ્મદાતણ અને આસન વગેરે ક્રિયાઓ બતાવું છું, અને તેથી વગર હવાએ ધણું માણસો સાળા થઈ જાય છે, એ મારો ધણા વરસનો જાતિ અનુભવ છે. એમ એ યોગીરાજ મહારાજ અમને કહેતા હતા.

એ સાંભળીને વીજળીખાઇએ કહ્યું કે, તમે પાણીના પ્રયોગની વાત કહી, એ તો બરોબર ગળે ઉતરી ગઈ પણ નેતી, ધોતી અને બ્રહ્મદાતણ એવાં તો નામ પણ મેં આજેજ સાંભળ્યાં, એ બધું શું છે? એ તો જરા કહો?

**બ્રહ્મદાતણની વિધિ**—એ સાંભળીને મૃદુલાએ કહ્યું કે, વડવાઈનું ખત્રીસ આંગળ લાંબું દાતણ પ્રથમ આંગળી જેટલું જાડું લેવું, પછી તેની ઉપરની છાલ કાઢી નાંખી તેના છેડા ઉપર ચાવીને અગર કુટીને કુચો કરવો. એ કુચો અરધા આંગળનો કરવો. પછી તે કુચાને ઘોઈને સાફ કરવો, પછી આસ્તેથી એ દાતણને ગળામાં ઘાલવું અને પેટમાં ઉતારવું, ગળામાં ડાબી ખાણ તરફથી દાતણ ઢાખલ કરવું. ગળાની લાળી દાતણને અંદર જતાં અટકાવે છે, ધીમે ધીમે થોડા દિવસમાં એ અડધણુ દુર થાય છે. પ્રથમ દાતણ નાંખતી વખત ઉલટી થવા જેવું લાગશે, પણ તેથી ગભરાવું નહિ, કદાચ ઉલટી થાય તો પણ તેથી કંઈ અડચણ નહિ. એ બ્રહ્મદાતણ કરવાનો અભ્યાસ ચાલતો હોય ત્યારે ખાંડ, દહીં, આંખડી, તેલ, છાશ, મરચાં વગેરે કદખીત ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓ ખાવી નહિ. દાતણ અઠ્ઠાવીસ આંગળ પેટમાં જાય, તે પછી તેને પાછું ખેંચી લેઈ ઘોઈ નાંખવું, અને બીજી વખત પાછું ગળામાં ઘાલવું. એવી રીતે એક અગર જરૂર પ્રમાણે ત્રણચાર વખત કરવાથી કદ ખીત ઓછાં થઈ જઈ એથી હૃદયના ઘણા રોગો મટી જાય છે. વડવાઈનું દાતણ ન મળે, તો સુતરની દોરીનું દાતણ



પણ કરી શકાય છે. આંગળી જેટલી જાડી સુતરની દોરી લઈ તેના છેડા ઉપર કુચ બનાવવી, પછી તે દાતણ ઉપર મીણ લગાવવું, અને જેમ વડવાઈના દાતણને મોઢામાંથી પેટમાં દાખલ કરવામાં આવે છે, તેવીજ રીતે એ દાતણને પણ દાખલ કરવું અને પછી પાછું કાઢી ધોઈને સાફ કરવું. આ બધી ક્રિયાઓનાં વધારે વર્ણનો વાંચવાં હોય, તો મહાત્મા શ્રીમન્નથુરામ શર્માનું 'શ્રીયોગકૌસ્તુભઃ' નામે પુસ્તક વાંચવાથી ઘણો ખુલાસો મળી શકશે.

**ધોતીની વિધિ**—મલમલનો કડકો ચાર આંગળ પોહોળો અને પંદર હાથ લાંબો લેવો, તેને પ્રથમ પાણીથી ધોઈને શુદ્ધ કરવો. પછી આસ્તેઆસ્તે તેનો છેડો ચાવી ચાવીને ગળે ઉતારવો. પ્રથમ શરૂઆતમાં એમ કરતાં જરા મુશ્કેલી લાગશે, પણ બેચાર વખત થોડો ઘણો છેડો ગળાની લાળીની નીચે ઉતરી ગયા પછી સુગમતા થઈ પડશે. ધોતી પ્રથમ દાખલ કરતી વખતે, તે કપડાને પાણીમાં ભીંજાવવું ને પછી નીચેવી લેવું. ધોતી (મલમલનો કડકો) પહેલે દહાડે અરધો હાથ જાય, તોપણ ખસ છે, પછી ધીમેધીમે હાથ બે હાથ વધારતા જવું, એમ કરતેકરતે અડવાડીઆપખવાડીઆમાં કે એકાદ માસમાં પંદર હાથ લુગડું ચાવી શકાય છે, અને તે થોડા વખતમાં હોજરીમાં પહોંચે છે. ધોતીને પેટમાં દાખલ કર્યા પછી પેટને ખુબ હલાવવું પછી તેને ધીમેધીમે બહાર ખેંચી લેવું. ધોતી દાખલ કરતી વખતે તેનો હાથ જેટલો છેડો મોઢાની બહાર લટકતો રહેવા દેવો, કારણ કે બધુંએ કપડું પેટમાં ઉતરી જાય, ને છેડો હાથમાં રહેલો ન હોય, તો કોઈ વખત તેને કહાડવાની મુશ્કેલી થઈ પડે છે, માટે ધોતીને ગળતી વખત તેનો થોડોક છેડો જરૂર બહાર રાખવો. અને ધોતી કરતી વખત કફ વધે એવી ચીજો ખાવી નહિ, ધોતી કરવાથી કફ બહાર નીકળી જાય છે, અને હોજરી તથા અન્નનળ સાફ થઈ જાય છે, ધોતીના કપડાની અંદર ચીકણોચીકણો કફ ભરાઈ જાય છે, તે કપડાને પેટમાંથી કાઢ્યા પછી બહુ સફાઈથી ધોઈ નાંખવું. ધોતી કરવાથી

પેટનાં ઘણાં દરદો મટે છે, વાયુનો ગોળો, કેટલીક જાતના તાવ, ખરોલની ગાંઠ, ઉધરસ અને શ્વાસ મટે છે, આરોગ્ય વધે છે અને કોઠ જેવા કઠણ રોગો પણ ધીમેધીમે એથી સારા થાય છે, અને શરીરનું બળ વધે છે.

**નેતીની વિધિ.**—અમારા મહારાજ કહેતા હતા, કે માથાનાં કેટલાંક દરદો અને આંખોનાં કેટલાંક દરદો નેતી કરવાથી મટી જાય છે. તેઓ કહેતા હતા, એટલુંજ નહિ, પણ એવા ઘણા દરદીઓ તેમણે મને બતાવ્યા અને કહ્યું કે આ છોકરીની આંખે ઝાંખ હતી, તે છ મહીના થયાં નેતી કરે છે અને હવે તેની આંખોનું તેજ વધતું જાય છે. આ બાઈને માથાનો દુખાવો હતો, તે ઘણી જાતની દવાથી મટ્યો નહિ, પણ નેતી કરવાથી એક અઠવાડિયાની અંદર તેને ફાયદો જણાવા લાગ્યો છે. આ બાઈને સળેખમનો લાંબા વખતનો રોગ છે, ને બે ચાર દહાડે તેને સળેખમ થઈ આવે છે, તે હમણાં નેતી કરે છે અને તેથી તેને સળેખમ થતો નથી. આવાં આવાં દરરોજ ક્રિયા કરનારાં ઘણાં દરદીઓ તેમણે મને બતાવ્યાં હતાં, અને એ બાઈને યોગની જુદીજુદી ક્રિયાઓથી કાંઈને કાંઈ ખાસ લાભ થયાનાં દાખલા મેં મારી નજરે જોયેલા છે. માટે હું તો મારી રોગી બેનપણીઓને નીરોગી બનાવવા માટે નેતી, ઘોતી, પ્રહ્લદાતણ અને પાણી પીને ઓકી કાઢવાની ક્રિયાઓ બતાવું છું, અને એવા કુદરતી ઉપચારોથી તેઓને બહુ જલદીથી ફાયદો થઈ જાય છે અને તેઓની જીવાની જાળવવામાં મદદ મળી જાય છે. બેન ! નેતી માટે પ્રથમ એમ કરવું કે ઝીણા સુતરનો તાંતણો લઈ તેને પચીસગણો અગર પચાસગણો કરવો મતલબ કે સુતરની બડાઈ પ્રમાણે અને શરૂઆતમાં ઓછા તારની તથા પછી અધ્યાસ થયા બાદ વધારે તારની બડી નેતી બનાવવી, અને એ તારની લાંબાઈ દોઢ બે હાથની રાખવી. પછી તેના મધ્યભાગમાં એક તાંતણો આડો બાંધવો અને અરધા ભાગ ખુલ્લા તાંતણાનો રહેવા દેવો, અને બીજા અરધા ભાગને ઉંદરપુછા કરી તેના બે

અગર ત્રણ ભાગ ફરી તેને વળ દેવો. ઉંદરપુંછા એટલે ઉંદરની પુંછડી જેમ આગલા ભાગમાં બડી હોય છે, અને પાછલા ભાગમાં પાતળી હોય છે તેવી રીતે નેતીનું દોરડું પણ આગલા ભાગમાં બડું રાખવું, અને છેડાના ભાગમાં પાતળું થતું જાય તેમ કરવું; પછી એ વણેલા ભાગને મીણ લગાડીને સુંવાળો કરવો. પછી ઉભડક બેસીને ડોકી ઉંચી રાખી, નાકમાં તે દોરડાને ઘાલવું, એ વખતે પ્રથમ નાકને શુદ્ધ કરવું, અને નેતીને પાણીમાં ભીંજવવી. નાકના જે છિદ્રમાંથી શ્વાસ ચાલતો હોય, તે છિદ્રમાં નેતીને પ્રથમ દાખલ કરવી. એ દોરડાનો છેડો નાકમાંથી દાખલ કર્યા પછી ગળાના છિદ્ર આગળ પહોંચે, ત્યારે મોઢામાં હાથ ઘાલી તે છેડો પકડીને ખેંચી લેવો, એટલે નાકમાં નાંખેલું દોરડું મોઢા વાટે નીકળી જાય છે, એ ક્રિયાને નેતી કહે છે. એ પછી નેતીને ઘોઘને સાફ કરવી, ત્યાર બાદ નાકના બીજા છિદ્રમાં નાંખવી અને પાછી મોઢાં વાટે બહાર કાઢવી. નેતીમાં બીજી ઘર્ષણક્રિયા પણ થઇ શકે છે, એ માટે નેતીના બન્ને છેડા ઉંદરપુંછા રાખવા અને તેનો વચલો ભાગ એક વેંત જેટલો વળ દીધા વિનાનો ખુલ્લા તાંતણાનો રાખવો. પછી છેડો નાક વાટે દાખલ કરી, મોઢા રસ્તે કાઢીને બન્ને હાથે નેતીનો એક એક છેડો પકડવો, અને આસ્તેઆસ્તે છાશ વલોવવાની પેઠે આમથી તેમ અને આ બાજુથી તે બાજુ, એમ એ છેડાને હલાવવો એ ક્રિયાને ઘર્ષણનેતી કહે છે. નેતીથી કપાળનો મેલ ઓછો થાય છે, નાકનો મેલ મટે છે, માથાના રોગો મટે છે, અને ગળાની ઉપરના ઘણા રોગો મટે છે, તથા શ્વાસ કરીને આંખોનું તેજ બહુ વધે છે.

પ્રથમ નેતી કરતી વખત થોડા દિવસ શરદી જણાય છે, અને સળેખમ જેવું થઇ આવે છે, પણ તેથી ડરવું નહિ, એ બધું એક અઠવાડિયામાં મટી જાય છે, અને સ્વાભાવિકતા આવી જાય છે. આ બધી ક્રિયાઓ સવારના પોહોરમાં કાંઇ પણ ખાધાપીધા પહેલાં કરવી જોઇએ. અને એ ક્રિયાઓ ચાલતી હોય ત્યારે તેલ, મરચું વગેરે કફપીત્ત વધારનારી ચીજો ન ખાવી જોઇએ.

નાકે પાણી પીવાથી થતા ફાયદા.—ખડેન ! તમે કુદરતી ઉપાયોની વાતો જાણવા માંગો છો, અને સહેલામાં-સહેલા ઉપાયોથી જીવાની જાળવવાની કળા શીખવા ઇચ્છો છો, ત્યારે તો આ વાત પણ જાણી લો, કે સવારના પોહોરમાં સૂર્ય ઉગ્યા પહેલાં, નાકેથી પાણી પીવાથી પણ ખુબ ફાયદો થાય છે. એ માટે પ્રથમ ઝારી બનાવવી. એ ઝારીનું નાળવું નાકના નસકોરાં સાથે ખરોખર લાગે તેવું અગર નસકોરાંની અંદર જઈ શકે તેવું બનાવવું. પછી એક બાજુના નાકની અંદર તે છેડો ખોસી ઉંચો શ્વાસ લેવો, એટલે પાણી નાક રસ્તે મગજમાં દાખલ થઈ, પેટમાં ઉતરે છે, એ વખતે માથામાં તથા ગળામાં થોડા દિવસ શરદી જેવું લાગે છે અને વખતે સળેખમ પણ થઈ આવે છે, પણ તેથી ડરવું નહિ. કારણ કે શરૂઆતમાં નવો પ્રયોગ કરતી વખત કાંઈક કાંઈક મુશ્કેલી તો પડેજ, એમાં કાંઈ નવાઈ નથી. એટલી મુશ્કેલીઓ સહન કરી શકીએ, તોજ ફાયદો થાય છે. શરૂઆતમાં પાંચેક રૂપીઆભાર પાણી પીવાય, તો ખસ છે. પછી વધારતે વધારતે દશ વીસ અને આલીસ રૂપીઆ ભાર સુધી પાણી પી શકાય છે, એથી વધારે પીવામાં પણ કંઈ અડચણ નથી. એવી રીતે નાકે પાણી પીવાથી મગજના રોગો મટી જાય છે, માથામાં ઠંડક રહે છે, આંખોનું તેજ વધે છે, હસ્ત સાફ આવે છે, અને લાંબો વખત એ પ્રયોગ ચાલુ રાખવાથી સ્મરણશક્તિ વધે છે, શરીરની ગરમી શાંત રહે છે, અને બુદ્ધિની ધારણા શક્તિ તંબ છે, તથા બુદ્ધિની તીવ્રતા વધતી જાય છે, પણ યાદ રાખજો કે આ બધું બહુ ધીમે ધીમે થાય છે, અને મુશ્કેલી એ છે, કે હાલના વખતના લોકોને તો તુરતજ ફાયદો જોઈએ છે. પણ કોઈ પણ લાગણીઓને ઉશ્કેરનારી ઉચ્ચ દવાઓ લઈને તાત્કાલિક ફાયદો મેળવી લેવો, તેનું પરિણામ એવું થાય છે, કે તેથી અંતે કોઈને કોઈ પ્રકારની તુકશાનીજ લોગવવી પડે છે. એટલુંજ નહિ પણ વખતે “ બકરૂં કાઢવા જતાં ઉંટ પેસી જાય છે. ” કારણ કે એ યોગીરાજ મહારાજ કહેતા હતા કે દવાઓ ખવડાવીને

લોકોને આરામ કરવાની આશા રાખવી, એ તો “આંધળાના ગોળીબહાર” જેવી વીત છે, મતલબ કે કોઈ આંધળો માણસ બંદુક લેઈને નિશાન પાડવા માંગે, તેમાં કોઈ વખત દેવયોગે પાધરૂં આવી જાય, એ જીદી વાત છે, બાકી એ કાંઈ તેના અખત્યારની વાત નથી; કારણ કે તે નિશાન જોઈ શકતો નથી. તેવીજ રીતે વૈદ્ય અને ડાક્ટરો પણ તે દવાઓની પુરેપુરી અસરો જાણતા નથી, તેમજ શરીરની અંદર ગયા પછી જીદા જીદા માણસો ઉપર એકની એક દવા જીદી જીદી અસર કરે છે, તેમાં કયા માણસ ઉપર કઈ જાતની અસર થશે? એ માપવા માટે તેઓની પાસે કંઈ મીટર હોતું નથી, એ તો માત્ર અટકળેજ કામ કરવાના હોય છે, એટલે કોઈ પણ વૈદ્ય કે ડાક્ટર એ જાળતમાં સંપૂર્ણતા ધરાવવાનો કદી પણ દાવો કરી શકેજ નહિ. અને તેમ છતાં શરીરની અંદર અજાણી સ્ટ્રોંગ (તીક્ષ્ણ) વસ્તુઓ દાખલ કરવી અને સાબ થવાની આશા રાખવી, એ એક જાતની લયંકર ભૂલજ છે. માટે બેનો ! મારી તો તમને લલામણુ છે, કે જેમ બને તેમ તમે દવાઓનો મોહ છોડી દો, અને તમારી જીવાની જાળવવી હોય તો આપણા પરમકૃપાળુ ઋષિ-મુનિયોના કુદરતી ઉપાયોની તરફ વળો, એટલે કુદરતી ઉપાયોથી જલદીથી ફાયદો થઈ શકશે અને સાચો ફાયદો થઈ જશે.

**આસનથી થતા ફાયદા—**બેનો ! આપણા પૂર્વજોના ડાહ્યાપણની તે શું વાતો કરીએ ! એ તો અજબ જેવીજ વાતો છે, એટલુંજ નહિ, પણ હાલના દવાના જમાનામાં એ વાતો માનતાં પણ આપણને મુશ્કેલી પડે છે. પણ ઇશ્વરની કૃપાથી મને તો એ જાળતમાં જાતિ અનુભવ છે, અને બીજી ઘણી બહેનોને મેં એ રીતે ફાયદા કરેલા છે, એટલે હું તો તેનો મહિમા પ્રત્યક્ષ રીતે અનુભવી શકું છું, એટલે મને એમાં કોઈ જાતની કાંઈ શંકાજ નથી. પણ મને જે લાલ થયો છે, તેવો લાલ તમને પણ થાય, એવી મારી ઇચ્છા છે, માટે આજે તક મળી છે, ત્યારે કુદરતી ઉપાયો સંબંધી મને જે કાંઈ અનુભવો થયા છે, તે હું પેટ ખોલીને તમારી આગળ

કહી કહી છું. કારણ કે આટલી વાતો ઉપરથી હું જોઈ શકી છું, કે તમે આ વાતોનાં અધિકારી છો, તમને આવી વાતો ગમે છે અને તેમાં રસ પડે છે, એટલે તમારી આગળ આવી જરૂરની અને કિંમતી વાતો કહેવાનું મને મન થઈ જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ હું જેમ જેમ આ વાતો તમને કહેતી જઈ છું, તેમ તેમ મારા મનમાં નવા નવા ઉલ્લાસો આવતા જાય છે. કારણ કે આ મારા શોખનો અને મારા કાયદાનો વિષય છે, એટલે એમાં મને બહુ આનંદ આવે છે, માટે હવે આસન કરવાથી શું કાયદા થાય છે, એ વાત પણ તમે આજે જાણી લો.

યોગનાં આસનો કરવાથી શરીરના જુદા જુદા અવયવને જુદા જુદા પ્રકારની કસરત મળે છે; તેથી તેઓને ઘણા લાભ થાય છે. વળી યોગનાં આસનોમાં ખુબી એ છે, કે તે યોગનાં આસનો કહેવાય છે, છતાં પણ કરવામાં બહુજ સહેલાં અને ઘણાં આસનો તો સૌ લોકોથી બની શકે તેવાં હોય છે. એ આસનો શિખવા માટે પણ હાલના વખતમાં કાંઈ મુશ્કેલી પડતી નથી. કારણ કે એ શિખવા માટેનાં પુસ્તકો ઘણાંજ મળે છે, અને તે શિખવનારા સાધુઓ તથા સન્નજનો પણ મળી શકે છે. યોગનાં આસનોને મળતી કેટલીક જાતની ક્રિયાઓ હાલના વખતની નવી જાતની કસરતોમાં પણ આવી જાય છે, પણ તેમાં ફેર એટલો છે, કે જુદા જુદા સ્નાયુઓને તથા જુદી જુદી નસોને અને નાડીઓને કસરત આપવા માટે જુદી જુદી ક્રિયાઓ કરવી પડે છે, અને કસરત કરવાનાં જુદાં જુદાં સાધનોનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. પણ આસનોની અંદર ખૂબી એ છે, કે તેમાં બહારનાં બીજાં કોઈ પણ સાધનોની મદદ લેવી પડતી નથી, અને તેમ છતાં શરીરના દરેક ભાગને જોઈતી કસરત આપી શકાય છે, તથા જે જે ભાગની જે જે પ્રકારે જેવી અને જેટલી શુદ્ધિ કરવી હોય, તેવી અને તેટલી શુદ્ધિ કરી શકાય છે. કસરત કરવામાં ચોક્કસ પ્રકારની લાકડાની થોડીઓ, ડંખેલસ, મુગદળ, છાતી ખીલવવા માટેની ફર્મીજવાળી સાંકળ, વગેરે ઘણી ચીજોની મદદ લેવી પડે છે;

પણ એ કરતાં વધારે ફાયદો મળે તેવી ક્રિયાઓ કરવા છતાં, જેમાં બીજાં કોઈ સંધિનોની જરૂર પડતી નથી એવી જે ખુબી છે, તે યોગનાં આસનોમાં છે. માટે શ્વાસ સરખો ચલાવવા સાફ, શરીરમાં લોહીને ખરોખર ફેરવવા માટે, જીભ લગાડવા માટે અને શરીરની શક્તિ વધારવા માટે કોઈ પણ ભતની કસરત કરવાથી જેટલો ફાયદો થઈ શકે, તે કરતાં વિધિસરને સમજણપૂર્વક યોગનાં આસનો કરવાથી ઘણો વધારે ફાયદો થઈ શકે છે, અને એવા ફાયદા ઘણી બહેનોને થએલા પણ છે, માટે યોગનાં આસનોથી શું શું ફાયદા થાય છે, તે તમને અહીં હું દુકામાં જણાવું છું.

(૧) યોગનાં આસનો કરવાથી સૌથી પહેલો લાભ એ થાય છે, કે શરીરની જડતા ઓછી થાય છે. અને યાદ રાખજો કે શરીરની જડતા ઓછી થાય એ કાંઈ નાનીસુની બાબત નથી. કારણ કે આપણા સૌના શરીરની અંદર કોઈને કોઈ પ્રકારની જડતા રહેલી છે, એ જડતાને લીધે આપણે કેટલીક ભતનાં શુભ કામો કરી શકતાં નથી. માટે પ્રભુમય જીવન ગાળવું હોય, અને શરીર ઉપર કાબુ ધરાવવો હોય, તો શરીરની જડતા ઓછી કરવાની જરૂર છે, અને આ વાત પણ યાદ રાખજો, કે કોઈ પણ ભતની દવાઓની મદદથી શરીરની જેટલી જડતા ઓછી થાય, તે કરતાં યોગનાં આસનો કરવાથી બહુ સહેલાઈથી શરીરની જડતા ઓછી થાય છે. ઘણાંએ સારાં સારાં માણસોને મેં જોયેલાં છે, કે જેઓ કાંઈ કાંઈ શુભ કામો કરવા અને ઉંચું જીવન ગાળવા ઈચ્છે છે, છતાં પણ તેઓના શરીરની જડતાને લીધેજ તેઓ કાંઈ પણ કરી શકતાં નથી. માટે દુનીયાદારીમાં આગળ વધવામાં નડનારી તથા મોક્ષમાર્ગમાં આડી આવી પડનારી જડતા ઓછી થાય, એમ કરવાની ઘણી જરૂર છે. અને એવી ખરાબ જડતા યોગનાં સાદાં સાદાં આસનો કરવાથી પણ દુર થઈ શકે છે, એ આસનોની ખરી ખુબી છે.

(૨) શરીરની જડતા આપણને રૂડાં કામો કરતાં અટકાવી દે છે, તેમજ ઘણાં માણસોના શરીરમાં કેટલીક ભતની

અતિશય ચંચળતા હોય છે; એ ચંચળતાને લીધે પણ તેઓ શુભ કામો કરતાં અટકી જાય છે. કારણ કે સ્થિરતા રાખવાની જરૂર હોય, ત્યાં પણ એ ચંચળતા, સ્થિરતા રાખવા દેતી નથી, તેથી જેમ વધારે પડતી જડતાથી ઘણાં કામો થઈ શકતાં નથી, તેમજ વધારે પડતી ચંચળતાથી પણ કેટલાંક કામો થઈ શકતાં નથી. અને જે માણસોને મધ્યસ્થ પણું જાળવવું હોય, યોગની સ્વાભાવિક સ્થિતિના અનુભવ લેવા હોય, અને આત્મિક આનંદ ભોગવવો હોય, તેમણે તો વધારે પડતી જડતા અને વધારે પડતી ચંચળતા વિનાના થવું જોઈએ. પણ એવી ચંચળતા કાંઈ પોતાની મેળે દૂર થતી નથી, તેમજ ચોપડીઓ વાંચવાથી કે લાપણો સાંભળવાથી કાંઈ જલદીથી ચંચળતા દૂર થતી નથી. પણ સ્વભાવમાં પેસી ગએલી ચંચળતા તો યોગનાં આસનો કરવાથી બહુ સહેલાઈથી દૂર થઈ શકે છે, માટે આસનોથી ખીજો લાભ એ થાય છે કે શરીરની તથા વૃત્તિઓની ચંચળતા ઓછી થાય છે.

(૩) યોગનાં આસનો કરવાથી શ્વાસોશ્વાસ સરખી રીતે ચાલે છે, એટલે ઘણી જાતના રોગ થતા અટકી જાય છે, કારણ કે શ્વાસોશ્વાસ ઉપર તાંદુરસ્તીનો મોટો આધાર છે, એ હાલના વખતમાં સાળિત થએલી સર્વમાન્ય સિદ્ધ વાત છે; એટલે તે ઉપર વધારે વિવેચન કરવાની કાંઈ જરૂર નથી. બહેનો ! શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા સરખી રીતે ચાલે, એ કાંઈ નાનીસુની વાત નથી કારણ કે શરીર નીરોગી હોય, ત્યારેજ શ્વાસોશ્વાસ સરખી રીતે ચાલે છે. પણ શરીરમાં કોઈ પણ જાતનો રોગ હોય તો શ્વાસની ક્રિયામાં કાંઈક ફેર પડી જાય છે. એ ફેર સમજવાનો આપણે અભ્યાસ ન કરેલો હોય, એટલે આપણને તેમાં જલદીથી કાંઈ સમજ પડે નહિ એ જુદી વાત છે; પણ આપણને ખબર ન પડે તેટલા સારે કાંઈ કુદરતના નિયમો બદલાતા નથી. આસનો કરનારમાં એવી શક્તિ આવી જાય છે, કે તેઓને પોતાના શ્વાસની ક્રિયામાં સૂક્ષ્મ ફેરફાર થાય તેની પણ ખબર પડી જાય છે, એટલે



શ્વાસ સરળી રીતે ચલાવનારાં આસનો કરીને તેઓ પોતાની તંદુરસ્તીને જાળવી શકે છે.

(૪) જે વખતે જે બાબુના નાકમાંથી શ્વાસ ચલાવવાની જરૂર હોય, તે વખતે તે બાબુના નાકમાંથી શ્વાસ ચલાવવો, એ પણ એક બહુ ખુબીની વાત છે. સામાન્ય લોકોથી એ વાત બની શકતી નથી, પણ આસન કરનારા માણસો પોતાની મરજી મુજબ શ્વાસને ચલાવી શકે છે, અને જે વખતે જે નાકમાંથી શ્વાસ લેવો કે કાઢવો હોય, તે વખતે તે બાબુના નાકમાંથી શ્વાસ લઈ તથા સુકી શકે છે. બહેનો ! આપણને લાગે કે જમણા નાકમાંથી શ્વાસ જાય તોપણ શું ? અને ડાબા નાકમાંથી શ્વાસ નીકળ્યા કરે તો પણ શું ? પણ યાદ રાખજો, કે એ બંને બાબુના શ્વાસમાં ઘણો તફાવત છે. નાકની જમણી બાબુમાંથી વહેતા શ્વાસને સૂર્યસ્વર કહે છે, કારણ કે એ શ્વાસ ગરમ હોય છે. અને નાકની ડાબી બાબુમાંથી જે વહેતા શ્વાસને ચંદ્રસ્વર કહે છે, એ બાબુના શ્વાસની અસર ઠંડી હોય છે. એટલે શરીરમાં જે વખતે ગરમીની જરૂર હોય, તે વખતે જો ગરમ શ્વાસ ચલાવવામાં આવે, અને જે વખતે શરીરને ઠંડકની જરૂર હોય, તે વખતે ઠંડા શ્વાસ ચલાવવામાં આવે, તો તંદુરસ્તીને બેહદ ફાયદો થાય છે. એ સિવાય શ્વાસની બાબતમાં બીજી આ વાત પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે, કે ચોક્કસ જાતનાં કામ કરતી વખતે જમણી બાબુના નાકમાંથી શ્વાસ ચાલતો હોય, તો ઘણો ફાયદો થાય છે, અને અમુક જાતનાં કામો કરતી વખતે ડાબી બાબુના નાકમાંથી શ્વાસ ચાલતો હોય, તો ઘણો ફાયદો થાય છે. તમે સાંભળીને અજબ થશો કે નાનામાં નાની વાતોથી લેઈને મોટામાં મોટી બાબતો સુધી શ્વાસની અસર પોહોંચે છે. ખાવાપીવામાં તથા મળમૂત્ર ત્યાગ કરવામાં પણ જીદા જીદા નાકના શ્વાસની જીદી જીદી અસર હોય છે, અને સંતાન ઉત્પન્ન કરવામાં પણ જીદા જીદા શ્વાસની જીદી જીદી અસર હોય છે. જેમ કે અમુક પ્રકારના શ્વાસથી પુત્ર ઉત્પન્ન થઈ શકે છે, અને અમુક પ્રકારના શ્વાસથી કન્યાની ઉત્પત્તિ

થાય છે, પણ આ બધા સૂક્ષ્મ નિયમો સૌ લોકો ભણી શકે નહિ, અને પાળી શકે નહિ માટે એ સંબંધી આ ઠેકાણે વધારે વિવેચન કરવાની કાંઈ જરૂર નથી. પણ હંકામાં એટલું જણાવવું બસ થશે, કે નાકમાંથી શ્વાસોશ્વાસ મરજી મુજબના ચલાવતાં આવડે, તેથી ઘણા લાલ થાય છે, અને એ કામ યોગનાં આસનો કરવાથી બહુ સહેલાઈથી થઈ શકે છે.

(૫) યોગનાં આસનોથી શ્વાસોશ્વાસની બાબતમાં ત્રીજો ફાયદો એ થાય છે કે જોઈએ ત્યારે ધીમે શ્વાસ ચલાવી શકાય છે, અને જરૂર પડે ત્યારે ઉતાવળો શ્વાસ પણ ચલાવી શકાય છે. અને યાદ રાખજો, કે પોતાની મરજી પ્રમાણે ધીમે શ્વાસ ચલાવવો અગર વધારે શ્વાસ ચલાવવો, એ વાત કાંઈ નાનીસુની નથી, કારણ કે શ્વાસની ક્રિયા ઉપરજી જીન્દગીનો મુખ્ય આધાર છે. અને યોગીઓ તો એમજ માને છે કે પ્રભુએ આપણને વર્ષોના હિસાબે આયુષ્ય આપ્યું નથી, પણ શ્વાસના હિસાબે આયુષ્ય આપેલું છે. તેથી આપણે આપણા શ્વાસને વધારે ખર્ચી નાંખીએ, તો વહેલા મરી જઈએ, અને જો આપણે આપણા શ્વાસને જેમ બને તેમ ઓછામાં-ઓછો વાપરીએ, તો આપણે વધારે વખત સુધી જીવી શકીએ. માટે શ્વાસની ગતિને ઓછી કરવી અગર વધારવી એ બહુ મોટી વાત છે, અને તેમાં પણ શ્વાસની ગતિને વધારવાની કે ઘટાડવાની ચાવી આપણા હાથમાં રાખવી, એ તો આતંશય મહત્વની વાત છે. અને યાદ રાખજો કે એવું મુશ્કેલ કામ કાંઈ તૈયાર મળતી દવાની બાટલીઓથી, પેટેન્ટ દવાઓથી કે મોટી કિંમતની માત્રાઓથી થતું નથી, પણ શ્વાસની ગતિને ઓછી વધુ કરવાનું મહાન કામ તો યોગનાં આસનોથીજ થઈ શકે છે, અને તે પણ કાંઈ બહુ મુશ્કેલીથી નહિ, પણ બહુજ સહેલાઈથી એ પ્રમાણે બની શકે છે, માટે જીન્દગીને લંબાવવી હોય, તો યોગનાં સાદાં સાદાં આસનો કરતાં શિખી લેવાની જરૂર છે.

(૬) હાલના વૈદ્યકશાસ્ત્રનો એ મુખ્ય સિદ્ધાંત છે, કે શરીરની અંદર લોહી સરખી રીતે ફરે, તો તંદુરસ્તી સારી રહી

શકે, અને લોહી ફરવામાં કાંઈ ગડબડ થાય, તો તંદુરસ્તી બગડ્યા વિના રહે નહિ. દરેક મિનિટે અમુક વખત શરીરમાં લોહી ફરવું જ નેમ છે, એમાં જે વધારો થાય અગર ઘટાડો થાય, તેટલો બિગાડ સમજવો. બહેનો ! લોહી ફરવા માટે ડાક્ટરો કે વૈદ્યો બહુ ઝેરી દવાઓ આપે છે, જેમ કે સ્ટ્રીપ્નીન-આ, વછનાગ, સોમલ વગેરે ઝેરી ચીજો આપવાથી લોહી ફરવાની ગતિ વધી જાય છે, પણ એવી ઝેરી ચીજો ખાધને લોહીની ગતિ વધારવી, એ વાતને કાંઈ આજનું કુદરતી સાયન્સ પસંદ કરતું નથી. પણ એને બદલે આસનો કરીને લોહીને સરખું ફરવું, એ વધારે વાસ્તવિક અને સલામતી ભરેલું હોઈ વધારે ડહાપણની વાત છે. માટે લોહીને સરખું ફરવા સાફ કેટલીક જાતનાં સાદાં સાદાં આસનો તમારે મારી પાસેથી અગર બીજા કોઈ પાસેથી શિખી લેવાં નેમ છે.

(૭) બહેનો ! લોહીને નિયમિત ફરવું, એટલું જ કાંઈ બસ નથી, પણ લોહીને નિયમિત ફરવા ઉપરાંત, લોહી શુદ્ધ થાય, એવી ક્રિયાઓ પણ આપણે જાણવી નેમ છે. લોહીની અંદર જે જાતનાં પરમાણુઓ હોય છે, એક લાલ રંગનાં અને બીજાં સફેદ રંગનાં. તેમાં વૈદ્યકશાસ્ત્ર કહે છે, કે શુદ્ધ લોહી હોય તેમાં લાલ રંગનાં પરમાણુઓ વધુ હોય છે, તેથી તેના શરીરમાં લાલી હોય છે, અને જેનું લોહી બગડેલું હોય તેના લોહીમાં સફેદ પરમાણુઓ વધારે હોય છે, એટલે તેના શરીરમાં ફીક્કાશ જણાય છે. એ સિવાય અશુદ્ધ લોહી નેમ છે તે કરતાં જડું બની જાય છે, કાગું પડી જાય છે, તથા તેની અંદર જે પ્રવાહી પદાર્થ હોય છે, તે પાણી જેવો બની જાય છે, અને તેની અંદરનાં પરમાણુઓ જડતાવાળાં બની જાય છે, તેથી ફરી શકતાં નથી, અને જ્યાંનાં ત્યાં પડ્યાં રહે છે. સોજો વગેરે થાય છે ત્યારે લોહીના એવા હાલ થાય છે, માટે લોહીને સરખી રીતે ફરવાની જરૂર છે, તેમજ લોહીને શુદ્ધ કરવાની પણ જરૂર છે. અને ચોખ્ખી રીતે સમજી લેજો, કે સાક્ષાપરીલાથી, મંજુષાદિ ક્વાથથી અને બીજી મોટી મોટી કિંમતની ભસ્મથી લોહી જેટલું સુધરી શકે, તે કરતાં યોગનાં

આસનો કરવાથી લોહી વધારે જલદીથી અને વધારે સારી રીતે સુધરી શકે છે. માટે લોહી સુધારવા સાડુ પણ યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૮) યોગનાં આસનો કરવાથી થતા ઘણા ફાયદાઓમાં એ પણ એક મુખ્ય ફાયદો છે, કે તેથી જઠરાગ્નિ સુધરે છે. અને બહેનો ! આજના વખતની આપણી સૌની મુખ્ય ફરિયાદ એજ છે, કે અમને ચોખ્ખી કકડીને ભૂખ લાગતી નથી, માટે ખાધેલું પચે એવી દવા આપો એવીજ સૌ ઠેકાણે માંગણી થાય છે; માટે જઠરાગ્નિ સુધરે તેવી ચીજની અત્યારે દુનીયાને ખાસ જરૂર છે. એ માટે ડુક્કરનાં આંતરડાંમાંથી કાઢેલી પેપ્સીન જેવી દવા લોકોને વાપરવી પડે છે, અને એવી બ્રહ્મ ચીજ વાપર્યા છતાં જઠરાગ્નિને ખરો લાભ થતો નથી, પણ યોગનાં આસનોની કસરત મળતાં જલદીથી જઠરાગ્નિ બળી જાય છે.

બહેનો ! આજના વખતમાં જેમ જુદી જુદી જાતની કસરતોનું સાયન્સ વધતું જાય છે, તેમ અસલના વખતના ત્યાગી ઋષિ મુનિયોની કસરતોનું નામ આસન છે. યોગનાં આસન એટલે કાંઈ અજબ જેવું હશે એમ માની લેવું નહિ, તેમજ યોગ શબ્દ સાંભળીને ભડકી પણ જવું નહિ, પણ સમજવું કે હાલના વખતના શ્રીમંતો સેન્ટ્રાની કસરતો કરે છે, તથા અમેરીકન સીસ્ટમની કસરતો કરે છે, અને ગામડીઆઓ જુદી જુદી જાતની રમતો રમીને કસરત કરે છે, તેમજ પ્રાચીન કાળમાં ત્યાગીઓની જે કસરત, તેનું નામ યોગનાં આસનો છે. એટલે એવી જાતની કસરતથી ઘણો ફાયદો થઈ જાય, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી, કારણ કે તેઓ પ્રકૃતિ સમજીને તથા રોગના લેદ સમજીને આસનો કરતા હતા. અને તેઓનો મુખ્ય સિદ્ધાંત એ હતો, કે બહારના સાધનોની મદદ લેવી પડે નહિ, તેવી રીતની શરીરને સુધારવાની કુચીઓ મળવી જોઈએ, એ માટે તેઓએ આસનો અને યોગની ક્રિયાઓ શોધી કાઢેલી છે. અને તે કાંઈ ફક્ત યોગીઓને માટેજ નથી, પણ જે લોકો તેનો લાભ લેઈ શકે, તે સૌને માટે છે અને એ ક્રિયાઓ કાંઈ માત્ર સત્યયુગમાંજ ફાયદો આપે એમ

નથી, પણ જે વખતે એ ક્રિયાઓ કરીએ, તે વખતે તેનો લાભ મળે તેમ છે. માટે બહેનો ! મારી તમને લલામણ છે કે ઇશ્વરની કૃપાથી, અને યોગીરાજ મહારાજના શુભ આશિર્વાદથી હું જે આ ક્રિયાઓ શિખેલી છું, તેને તમે શિખવાની મહેરબાની કરો, તો હું બહુ રાજી થઈશ. કારણ કે મારી બહેનો તાંદુરસ્ત રહે, અને આ સંસારમાં રહીને સ્વર્ગના જેવાં સુખો ભોગવે અને સ્વર્ગની જાગી ગાળે, એમ હું ઇચ્છું છું.

(૯) યોગનાં આસન કરવાથી જઠરાગ્નિ સુધરે છે, એટલું જ નહિ પણ સહેલાઈથી નહિ પચી શકે તેવી વસ્તુઓ પણ યોગનાં આસનો કરવાથી પચી જાય છે. લોકોને અભયથી ઉપજે તેવી ચીજો પણ પચી જાય છે, અને કુપચ્ય જેવી લાગે તેવી ચીજો પણ અમુક અમુક આસનોથી અમુક હદ સુધી પચી જાય છે. જો કે એવી તક યોગીઓને આવતી નથી, છતાં પણ બૂલથી અગર બીજા કોઈના દોષથી નહિ પચે એવી ઝેર જેવી ચીજો, કદી તેઓના ખાવામાં આવી જાય તો તે પણ પચી જાય છે. બીજાઓને એવી ચીજો જેટલું નુકશાન કરી બેસે તેટલું નુકશાન તે ચીજો યોગનાં આસનો જાણનારને કરી શકતી નથી.

(૧૦) યોગનાં આસનોની જઠરાગ્નિ ઉપર કેટલી બધી સારી અસર થાય છે, તે સમજવા માટે આ વાત પણ જાણવા જેવી છે કે યોગનાં આસનો કરવાથી કદી કોઈ દિવસ આજું ખાધેલું હોય તો પણ તે પચી જાય છે. દરરોજના ખોરાક કરતાં એવાં આસન કરનારાઓ કોઈ વખત પોતાની ઇચ્છા હોય, તો બેવડો ચોવડો ખોરાક પણ ખાઈ શકે છે, અને તેમ છતાં તેમના શરીરને કોઈ પણ જાતની ખાસ ઇજા થતી નથી, કે અજીર્ણ થતું નથી; પણ મુખ્ય વાત એ છે કે આ બધું કરી શકાય તેવાં આસનો જાણવાં જોઈએ.

(૧૧) યોગનાં આસનોની એક ખૂબી એ છે કે અમુક પ્રકારનાં આસનો કરવાથી થોડી નિદ્રા કરવાથી ચાલી શકે છે, અને થોડી ઉંઘ કરવા છતાં પણ લાગ્યા કરે છે, કે આપણે ખૂબ ઉંઘેલા છીએ, એવો પુરતો ઉંઘનો અનુભવ થાય

છે; એટલે થોડી ઉંઘ કર્યા છતાં શરીરને કે મનને કાંઈ નુક-  
શાન થતું નથી. અને યાદ રાખજો કે 'થોડી વાર ઉંઘવું, અને  
ઝાઝી વાર ઉંઘ્યા જેવો અનુભવ લેવો, એ વાત કાંઈ જેવી  
તેવી નથી. એ ઘણી મોટી વાત છે, અને તેમ છતાં આપણા  
પ્રાચીન ઋષિમુનીઓના અગાધ જ્ઞાનની ખુબી તો જુઓ કે  
માત્ર અમુક પ્રકારનાં આસન કરવાથી એ પ્રમાણે બની શકે  
છે, એ શું અભયબીની વાત નથી ?

બહેનો ! નિદ્રામાં વખત ચાલ્યો જાય અને દરરોજ ઘણા  
કલાકો સુધી ઉંઘી રહેવું પડે, એ વાત ઉચ્ચ જીવનવાળા-  
ઓને પાલવતી નથી. તેઓ તો ઇચ્છે છે કે વખતનો સફુપ-  
યોગ વધારેમાં વધારે કેમ થાય ? અને જેમ બને તેમ નિદ્રા  
કેમ ઓછી કરી શકાય ? કારણ કે નિદ્રાનો સંબંધ તમો-  
ગુણની સાથે, આજસની સાથે, શરીરની જડતાની સાથે,  
થાકની સાથે, ઇદ્રીઓની સુસ્તીની સાથે, વધારે પડતા ભારે  
ખોરાકની સાથે, તથા નિદ્રાનો સંબંધ કેટલીક જાતના રોગોની  
સાથે છે; એટલે જેના શરીરમાં એવી જાતના સંજોગો વધારે  
હોય, તેને વધારે ઉંઘવું પડે છે કાંઈ ઉચ્ચ જીવનવાળાઓને  
વધારે ઉંઘવું પડતું નથી. કારણ કે તેઓ તો સમજે છે, કે  
ઉંઘ તો મોતની નાની બહેન છે, માટે જેમ બને તેમ તેના-  
થી બચવું જોઈએ. અને નિદ્રાની જડ સ્થિતિમાં આત્મા  
પડ્યો રહે, તેને બદલે તે જાગ્રત સ્થિતિમાં વધારે વખત રહી  
શકે, તેમ કરવું જોઈએ. પણ યાદ રાખજો કે ફેશનેબલ સુંદર  
દેખાતી દવાઓની ખાટલીઓથી, કે સોનેરી રૂપેરી વરખવાળી  
ગોળીઓથી, અને લલચાવનારી જાહેરખબરોમાં જેનાં ખોટાં  
ને ખોટાં બધુગાં પુકાય છે, એવી પેટન્ટ દવાઓથી કાંઈ એ  
કામ થઈ શકતું નથી; પણ નિદ્રાને જીતવાનું કામ તો યોગનાં  
આસનોથીજ સિદ્ધ થઈ શકે છે, અને તે પણ બહુ સહેલાઈથી.

(૧૨) કોઈ વખત નિદ્રાને રોકવાની જરૂર પડે, તો યો-  
ગનાં આસનોથી તેને રોકી પણ શકાય છે, નિદ્રાને કોઈ  
વખત જરૂર પડે, ત્યારે અટકાવવી એ જુદી વાત છે; અને  
દરરોજને માટે નિદ્રા ઓછી કરવી એ જુદી વાત છે. પ્રથમ

મેં નિદ્રા સંબંધી જે વાત કહી, તે દરરોજની નિદ્રા ઓછી કરવાની છે, અને હંમણું હું કહું છું તે પ્રસંગ આવી પડે, ત્યારે આપણી મરજી મુજબ નિદ્રાને અટકાવી શકાય, તેની વાત છે. અને યાદ રાખજો કે વારેવારે આંખોમાં પાણી છાંટી-છાંટીને બગવું પડે, અગર આંખોમાં મરી આંજીને બગવું પડે, તે કરતાં યોગનાં આસનોથી બગતા રહેવાય, એ વધારે સહેલી અને સ્વાભાવિક વાત છે. માટે નિદ્રાને કાબુમાં રાખવા સાડે યોગનાં આસનોની જરૂર છે.

(૧૩) બહેનો ! પ્રહાર્ય એ સૌથી ઉંચામાં ઉંચું વ્રત છે, જગતમાં બીજાં અનેક પ્રકારનાં વ્રત છે, પણ એ બધી જાતનાં વ્રતને શાસ્ત્રમાં ચંદ્રવ્રત કહેલાં છે, અને પ્રહાર્યને સૂર્યવ્રત કહેલું છે. વ્રતોનો રાજા પ્રહાર્ય છે, માટે પ્રહાર્ય પાળવામાં જે ક્રિયાઓ ઉપયોગી થઈ શકે, તે ક્રિયાઓનો મહિમા ગાંધીજી તેટલો થોડોજ છે. પ્રહાર્ય પાળવાની ઘણાં ભાઈ બહેનોને ઇચ્છા થાય છે, છતાં પણ જેવા જોરથી પ્રહાર્ય પાળવું જોઈએ અને જેવી સત્યતા ને દૃઢતાથી પ્રહાર્ય પાળવું જોઈએ, તેવા જોરથી અને સત્યતાથી પ્રહાર્ય પાળી શકાતું નથી. તેનું કારણ એ છે કે વિષયવાસના ને ભોગ-લાલસાની ઇચ્છા બહુ થયા કરે છે, એ ઇચ્છાને રોકવાનું બળ હોતું નથી, એટલે સહેલાઈથી પ્રહાર્ય પાળી શકાતું નથી. પણ જો વિષય ભોગવવાની ઇચ્છા કુદરતી રીતેજ ઓછી થઈ જાય, તો પછી બહુ સહેલાઈથી પ્રહાર્ય પાળી શકાય છે. અને સાંભળીને અચરજ થશે, કે યોગનાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી વિષયવાસનાની પ્રબળ ઇચ્છા ઓછી થઈ જાય છે, એટલે બહુ સહેલાઈથી પ્રહાર્ય પાળી શકાય છે. બહેનો ! જ્ઞાનનાં અને લક્ષિતનાં સેંકડો પુસ્તકો વાંચ્યા કરીએ અને મનની સાથે વારેવારે લડાઈ કર્યા કરીએ, તોપણ વિષયની ઇચ્છા ઓછી થતી નથી, અને ઘણાં વરસો સુધી મંદિરામાં ધક્કા ખાધા કરીએ, તોપણ વિષયવાસના ઓછી થતી નથી, પણ યોગનાં આસનોમાં એવો અદ્ભુત પ્રભાવ છે, કે તેથી હુંક વખતની અંદર વિષય ભોગવવાની ઇચ્છા ઓછી

થઈ જાય છે, માટે બ્રહ્મચર્ય પાળવાની દૃઢ ઈચ્છા રાખનારે વિષયવાસનાની ઇચ્છા ઓછી થાય એવી જાતનાં આસનો કરતાં જરૂર શિખવું જોઈએ.

(૧૪) કેટલીક જાતનાં આસનોથી વીર્યનો પાત થતો અટકે છે, અને વારંવાર વીર્યનો સ્ત્રાવ થતો અટકે અગર પેસાળ વગેરેમાં ધાતુ જતી અટકે, એ લાલ કાંઈ જેવો તેવો નથી. કારણ કે કોઈ પણ રસ્તે શરીરમાંથી વીર્ય નીકળી જ. વાથી કાંઈને કાંઈ નુકશાની ખમવી પડે છે, અને તેમ છતાં વીર્યનો સ્ત્રાવ થતો અટકાવવાના ઉપાયો લોકોને મળતા નથી. કોઈ વૈદ્યો એ માટે અપ્રીણ વાપરે છે, કોઈ ઝેરકોચલાં વાપરે છે, અને કોઈ પારાનો ઉપયોગ કરે છે. આવી ઝેરી ચીજોના ઉપયોગથી પરિણામે શરીરને નુકશાન થાય છે, અને તેમ છતાં જોઈએ તેવો લાલ થતો નથી. પણ યોગનાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી વીર્યસ્ત્રાવ થતો અટકી જાય છે, અને હાલના વખતમાં જીવાન સ્ત્રી-પુરૂષોમાં એ જાતનું દરદ બહુ ફેલાયલું છે. પુરૂષોમાં ધાતુક્ષીણતા અને સ્ત્રીઓમાં પ્રદર એ આ જમાનાનાં મુખ્ય દરદો છે, એ જાને લયંકર દરદોનો સહેલો ઉપાય એ છે કે યોગનાં આસનો કરવાં, એટલે થોડા દિવસની અંદર ઘણો ફાયદો થાય છે. અને તેમ છતાં મોંઘી કિંમતની હવાઓ ખાવી પડતી નથી, કે બકરે કાઢવા જતાં ઉંટ પેસાડવું પડતું નથી. માટે આ ખાખતો હવેના વખતમાં આપણાં ભાઈબહેનોને શિખવવાની ખાસ જરૂર છે.

(૧૫) યોગનાં આસનો કરવાથી કોઈ કોઈ વખત થતો અગર વારંવાર થતો વીર્યસ્ત્રાવ અટકે છે એ એક વાત છે, પણ યોગનાં આસનોના ફાયદાની બીજી મોટી વાત એ છે, કે કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી વીર્ય સ્થંભિત થાય છે, અને બહુ વાર સુધી ટકી શકે છે. મતલબ કે સહેલાઈથી વીર્ય પોતાના સ્થાનમાંથી બ્રહ્મ થતું નથી. અને જેનું વીર્ય સ્થાન-બ્રહ્મ ન થાય, તેના શરીરમાં તેજ, બળ, કાન્તિ વધે તથા તેનું આમુખ્ય લંબાય એમાં કાંઈ નવાઈ નથી. આ ખાખતમાં હજી બીજી બહુજો જાણવા જેવી વાતો કહી શકાય અને તેના



ખીજ ઘણાંએ લાભો ખતાવી શકાય, પણ આ બહુ નાજીક ખાખત છે, અને તમે સૌ બહુ રસિક બહેનો છો, એટલે પતિ-પત્નીનો પ્રેમ વધારનારી તથા મરજી મુજબનાં સંતાન ઉત્પન્ન કરનારીને વીર્યસ્થાનની ખાખતનું રહસ્ય બહુ ટુંકામાં પણ તમે ઘણું સમજી જાઓ તેમ છે, એટલે એ સંબંધી હવે હું વધારે વિવેચન કરતી નથી. એમ કહેતે કહેતે મૃદુલાના મોં ઉપર સ્નેહનું હાસ્ય આવી ગયું, અને સાંભળનારી બહેનોની આંખો પણ ચમકવા લાગી, તેઓની આંખોમાં પણ નવી રોશની આવી ગઈ અને તેઓના ચહેરા ઉપર મંદ મંદ હાસ્ય છવાઈ રહ્યું.

બહેનો ! આપણે સૌ થોડું ઘણું સમજીએ છીએ કે આત્માની શક્તિ અખૂટ છે, અને આત્મિક બળથી જે ધારીએ તે કરી શકાય તેમ છે, છતાં પણ જે કંઈ કરવું જોઈએ તે થઈ શકતું નથી. એનું મુખ્ય કારણ એ છે કે આપણા શરીરની અંદર કેટલીક જાતનું આળસ ઘુસી ગયેલું છે, તે આળસને લીધે આપણે ખરેખરા જોરથી ઘણી જાતનાં કામો કરી શકતાં નથી, તેથી આપણા આત્માની શક્તિઓ ખીલી શકતી નથી, પણ આપણા શરીરમાંથી આળસને દૂર કરી શકાય, તો ઘણું કામ કરી શકાય અને આત્માની ઘણી શક્તિઓને ખીલવી શકાય. માટે આળસને દૂર કરવી એ બહુ મોટી અને જરૂરની વાત છે, પણ આળસને દૂર કરવાનું કામ કંઈ દવાઓની મદદથી થઈ શકતું નથી. એ માટે તો કંઈક ખીજી ક્રિયાઓની જરૂર પડે છે, અને એ ક્રિયાઓ તે યોગનાં આસનો છે. યોગનાં સાદાં સાદાં આસનોથી પણ આળસ બહુ સહેલાઈથી અને બહુ જલદીથી દૂર થઈ જાય છે, અને આળસ જાય, એટલે તો ઘણા સદ્ગુણોને ખીલવવાની બહુ અનુકૂળતા મળી જાય છે. માટે આળસને ઓછી કરવા સારું આસન કરવાની જરૂર છે.

(૧૭) યોગનાં આસનોથી તન્દ્રા દૂર થાય છે, તન્દ્રાના દુઃખની સામાન્ય લોકોને ખબર પડે નહિ, કારણ કે તન્દ્રા સ્થિતિ સંબંધીજ ઘણાં લાઇ બહેનો કંઈ જાણતા નથી, ત્યારે

તેનાં દુઃખો સંબંધી તો ક્યાંથીજ જાણે ? પણ તન્દ્રાના દુઃખોની ધ્યાન ધરનારા અભ્યાસીઓને ખબર હોય છે. બહેનો ! જાગ્રત અને નિદ્રા એ બન્નેની વચ્ચેની એક અવસ્થાનું નામ તન્દ્રા છે. મતલબ કે જાગ્રત અવસ્થા નહિ અને તન્દ્રા અવસ્થા પણ નહિ, એવી બન્નેની વચ્ચેની એક અવસ્થા તેનું નામ તન્દ્રા છે, પણ એ સ્થિતિજ હજી ઘણી બહેનો સમજી શકે તેમ નથી, એટલે હાલમાં તે સંબંધી વધારે વિવેચન કરવાની કાંઈ જરૂર નથી. જ્યારે તન્દ્રાના લાલ ગેરલાલ સમજવાની ઇચ્છા થશે, ત્યારે તે સમજાવનાર પણ મળી આવશે.

(૧૮) યોગનાં આસનોથી થતા અનેક જાતના લાભોમાં એ પણ એક બહુ મોટો લાભ છે, કે કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી સ્વપ્નાંઓ આવતાં બંધ પડે છે. ઘણાં માણસોની મુશ્કેલી એજ હોય છે, કે તેઓને દરરોજ રાત્રે ઘણી જાતનાં નકામાં અને વિચિત્ર સ્વપ્નાંઓ આવ્યા કરે છે, અને તેમાં કેટલાંક તો એવાં વહેમી હોય છે, કે સ્વપ્નાનાં સારાં માઠાં ફળ પૂછવાજ કરે છે, અને આજે ખરાજ સ્વપ્નું આવ્યું માટે કાંઈક ભુંડું થશે, એમ માની લે છે. પણ સ્વપ્નાં આવતાં અટકે એવી કોઈ પણ રામબાણ દવા તેઓને મળી શકતી નથી, મોટામાં મોટી ડિઝીઓ ધરાવનારા અને મોટામાં મોટી ભારે પ્રી લેનારા ડાક્ટરો પાસે પણ સ્વપ્નાને અટકાવનારી ખાત્રી લાયક અકસીર દવાઓ નથી. પણ પવિત્ર ઋષિ-મુનીઓના જ્ઞાનની અને અનુભવની એ પણ એક ખુબી છે, કે યોગનાં અમુક પ્રકારનાં આસનોથી સ્વપ્નાં આવતાં અટકી જાય છે, અને સ્વપ્નાં આવતાં અટકે, એટલે સ્વપ્નાને લીધે જે નુકશાની થાય છે, તે નુકશાનીમાંથી બચી શકાય છે. માટે એવી ખરાબીમાંથી બચવા સાફ આપણે આપણા બાપ દાદાઓની સ્વાભાવિક ક્રિયાઓ કરવી જોઈએ, અને શરીર તથા મન સુધરે અને લાંબુ આયુષ્ય લોગવી શકાય, એવાં આસનો કરવાં જોઈએ.

(૧૯) યોગનાં આસનો કરવાથી શરીરની અંદર જે ૭૨૦૦૦ બોતેર હજાર નાડીઓ છે, અને તેમાં પણ જે મુખ્ય

૭૨ બોતેર નાડીઓ છે, તેની અંદરનો મળ દૂર થઈ તેનું હલનચલન નાડીઓની સ્ફુરતી પ્રમાણે જલદી અગર ધીમેથી થાય છે. માટે નાડીઓમાંથી વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય નીકળી જાય, ત્યારે તેમાં સ્વાભાવિકતા અને તેજસ્વીતા આવી જાય એમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

(૨૦) યોગનાં આસનો કરવાથી હોજરીમાં, આંતરડાંમાં અને મળને લેગા થવાની જગ્યામાં, જે પવન ભરાય છે, તે પવન દૂર થાય છે. અને યાદ રાખજો કે પેટનાં ઘણી જાતનાં દરદો, એ ત્રણમાંના કોઈ પણ ઠેકાણે વધારે પડતો પવન ભરાયાથીજ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેમ છતાં એ પવનને કાઢી નાંખવા માટે કાંઈ ખાત્રીલાયક ઉપાયો મળતા નથી, પણ યોગનાં આસનો મારફતે બહુજ સહેલાઈથી તે પવનને દૂર કરી શકાય છે. અને એ ત્રણે મુખ્ય ઠેકાણાંનો પવન દૂર થવાથી ઘણી જાતના રોગોમાંથી બચી શકાય છે, માટે ઘણી જાતના રોગોમાંથી બચવા સાફ યોગનાં સહેલાંસહેલાં અને જલદીથી શિખી શકાય, તેવાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૨૧) યોગનાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી પેટની અંદરનો વાયુનો ગોળો, બરોડની ગાંઠ અને કઠોદર મટી જાય છે, અને જળોદર પણ પહેલી સ્થિતિમાં હોય, તો યોગનાં આસનો કરવાથી મટી જાય છે. અને એ બધા અનુભવો મને યોગ શિખવનાર મહાત્માએ લીધેલા છે. તથા આસન કરવાથી રોગ મટી ગયેલાં તેવાં માણસો તેમણે મને બતાવેલાં છે. એટલે આ કાંઈ માત્ર ચોપડીઓમાંજ લખેલી વાતો હું તમને કહેતી નથી, પણ જે પ્રયોજો અમારા ગુરૂમહારાજના અનુભવમાં આવેલા છે, તેનીજ વાતો હું તમને કહું છું. અને તે પણ કાંઈ મીઠું મરચું ભભરાવીને નહિ, કે અતિશયોક્તિ કરીને નહિ, પણ જેમ અને તેમ સાદા, સહેલા અને ટુંકા રૂપમાં ખરી હકીકતો તમારી આગળ રજુ કરું છું.

(૨૨) યોગનાં કેટલાક પ્રકારનાં આસનોથી પેટને નાજું કરી શકાય છે. આપણે જોઈએ છીએ, કે ઘણાં માણસોનાં પેટ તેઓના શરીરના પ્રમાણમાં બહુ મોટાં થઈ ગયેલાં હોય

છે. એવાં મોટાં પેટને નાનાં કરવાં માટે ઘણી જાતની દવાઓ ખાવા છતાં, તેનો કાંઈ આરો આવતો નથી, અને પેટમાં ભરાઈ ગએલો મેદ તથા ચરબી અને પવન ઓછાં થઈ શકતાં નથી, તેથી મોટાં પેટવાળાઓને ઘણું હિરાન થવું પડે છે, અને નાના મોટા કોઈને કોઈ જાતના રોગના પંજમાં રહેવું પડે છે. પણ યોગનાં આસનોની ખુબીજ એ છે, કે તેવાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી પેટને નાનું પણ કરી શકાય છે, અને પેટ નાનું થાય, ત્યારે તેની અંદરના રોગો કુદરતી રીતેજ ઓછા થઈ જાય છે. કારણ કે પેટમાંથી રોગ ઓછા થાય છે, ત્યારેજ પેટ નાનું થઈ શકે છે. પેટની અંદર રોગ ભરેલા હોય અને પેટ નાનું થાય, એ કાંઈ બનવાનું જ નથી, માટે પેટ નાનું થાય અને માપમાં આવી જાય, ત્યારે જાણવું કે તબીબત સુધરતી જાય છે.

બહેનો ! ઘણી સ્ત્રીઓનાં પેટ તેઓનાં શરીરના પ્રમાણમાં મોટાં હોય છે. તેને લીધે કોઈને જૂળ લાગતી નથી, કોઈને ઝાડા થયા કરે છે, કોઈની કમર દુખ્યા કરે છે, કોઈને રજ-સ્વભા સાફ આવતો નથી, અને કોઈને સંતાન થતાં નથી. આ બધા રોગ પેટના વધારાને લીધે થાય છે, અને તેમ છતાં એ વધારો સહેલાઈથી દૂર કરી શકાતો નથી. જીલાખની દવાથી પણ પેટને ઓછું કરવાનું કામ, જોઈએ તેવી સારી રીતે બની શકતું નથી. પણ યોગનાં આસનો કરવાથી બહુ સહેલાઈથી અને બહુ જલદીથી પેટને નાનું બનાવી શકાય છે. માટે એવા લાલ લેવા સાફ આપણાથી બની શકે તેવાં સહેલાં સહેલાં યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૨૩) બહેનો ! આજના જમાનામાં આપણા દેશમાં મુખ્ય રોગ કયો છે, તે તમે જાણો છો ? દસ્તની કબજાઆત એ હાલના વખતમાં સુધરેલા લોકોમાં મુખ્ય રોગ છે. એ માટે ઘણા માણસો ઘણી જાતના ઉપાયો કરે છે. કોઈ ખીડી ખીવાથી ઝાડો આવી જતો માને છે, કોઈ ચાહ ખીવાથી ઝાડો આવતો માને છે, કોઈ જીલાખની ફાફીઓ લીધા કરે છે, કોઈ જીલાખ માટેની પેટન્ટ વિલાયતી દવાઓ ખાધા કરે

છે. અને કોઈ કોઈ માણસો એ માટે એનીમા વગેરે વાપર્યા કરે છે. છતાં પણ તેઓની કબજામાં મટતી નથી. પણ યોગનાં કેટલીક જાતનાં આસનોમાં એવી ખુબી છે, કે તે આસનો કરવાથી કાંઈ પણ દવા આધા વિના, કે કાંઈ પણ ખર્ચ કર્યા વિના દસ્તની કબજામાં મટી જાય છે. અને તે પણ કાંઈ થોડાક વખત માટે નહિ, પણ લાંબા વખતની કબજામાં મટી જાય છે, અને એ ફાયદો લાંબો વખત ટકી શકે, એવી રીતે કબજામાં મટી જાય છે. માટે દવાઓ ખાઈ ખાઈને કંટાળ્યા હોય અને તેમ છતાં જેમની કબજામાં ન મટતી હોય, તેઓને હું ભલામણ કરું છું કે મેહેરબાની કરીને થોડા દિવસ યોગનાં આસનો કરી જુઓ, અને પછી જુઓ કે તમારી કબજામાં મટે છે કે નહિ ?

(૨૪) શરીરને આરોગ્ય રાખવા માટે શરીરમાંથી નકામો કચરો દૂર કરવો જોઈએ, એ કચરો દૂર કરવા માટે ધણી રસ્તાઓ છે, તેમાં પરસેવા રસ્તે વિગતીય દ્રવ્યને દૂર કરવું, એ પણ એક બહુ મહત્વનો ઉપાય છે. પરસેવો લાવવા માટે વૈદ્યો બાફ લેવાનો પ્રયોગ બતાવે છે, બેશક એ પ્રયોગ પણ ઠીક છે. પણ એના કરતાં વધારે સારો, વધારે સલામતી લાવેલો અને વધારે સહેલો તથા કુદરતી ઉપાય એ છે, કે યોગનાં આસનો કરીને શરીરમાંથી પરસેવા દ્વારા મળને દૂર કરવો, અને આસનો માટે એ કામ બહુજ સહેલું છે. કારણ કે આસનોથી તો ધણીએ હઠીલાં દરદો પણ સારાં થઈ શકે છે, ત્યારે આસનો મારફત શરીરમાંથી પરસેવો કાઢવો, એમાં તે શું બહુ મોટી વાત ? એ તો કુદરતી છે. અમુક પ્રકારનાં આસનો અમુક વખત સુધી સરખી રીતે થાય, એટલે પા અરધા કલાકમાં જોઈએ એટલો પરસેવો શરીરમાંથી નીકળી પડે છે; અને પરસેવો નીકળવાથી શરીરનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થઈ જાય છે. તથા પરસેવામાં શરીરમાંથી ઘણું એ નકામું તત્ત્વ નીકળી જાય છે, અને નકામી વસ્તુઓ નીકળી જવાથી તંદુરસ્તી સુધરે, એમાં કાંઈ નવાઈ નથી, માટે બાફ લઈને શરીરમાંથી પરસેવો કાઢવો, તે કરતાં યોગનાં આસનો કરીને

પરસેવો કાઢવો એ વધારે સહેલી અને સારી વાત છે, એ ખૂબ ધ્યાનમાં રાખજો.

(૨૫) યોગનાં આસનોથી નવાં દરદો થતાં અટકે છે, એટલુંજ નહિ પણ ઘણા વખતનાં જીનાં દરદો પણ મટી જાય છે, અને તે પણ કાંઈ કોઈ એકાદી જાતનાં દરદો મટે છે એમ નથી, પણ ઘણી જાતનાં દરદો મટે છે અને કેટલીક વખત તો બહુ કષ્ટદાયક હઠીલાં દરદો પણ મટી જાય છે. માટે કોઈ જાતનું જીનું દરદ હોય, તો તેથી પણ દીલગીર થવું નહિ. અને આ દરદ તો પાંચ વરસનું કે દશ વરસનું કે પચીસ વરસનું, કે આળીસ વરસનું છે, એમ તેનાં વરસો સામું જોઈને નિરાશ થવું નહિ, અને હિમ્મત હારવી નહિ. પણ સમજી લેવું કે જીનાં દરદોમાં જેટલું જોર છે, તે કરતાં મહાત્માઓની અનુભવસિદ્ધ ક્રિયાઓમાં ઘણું વધારે બળ છે. માટે ઘણા વખતનાં જામી ગયેલાં દરદોને દુર કરવા સાફ પણ યોગનાં સહેલામાં સહેલાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૨૬) બહેનો ! શરીરમાં કોઈ પણ જાતના રોગ આવે છે, તે તમે જાણો છો ? એ માટે અમારા વૈદરાજ કહેતા હતા, કે શરીરમાંથી શક્તિ ઘટે, ત્યારે રોગ આવે છે. એટલે શરીરના જે અંગમાંથી શક્તિ ઘટે, એ અંગમાં રોગ આવે છે. માટે રોગથી બચવું હોય તો શરીરની શક્તિ જાળવવી જોઈએ, અને શક્તિ જાળવવા માટે સારા ખોરાકની જરૂરની પેઠે સારાં હવા પાણીની જરૂર છે. શક્તિ જાળવવા માટે સામાન્ય જ્ઞાનની જરૂર છે, તેમજ શરીરને ઉંચી જાતની યોગ્ય કસરતની પણ જરૂર છે. અને યાદ રાખજો કે બીજી ઘણી જાતની કસરતો કરતાં યોગનાં આસનો મારફત શરીરને જે કસરત મળે છે, તે ઘણી ઉત્તમ પ્રકારની હોય છે, માટે શરીરનું બળ જાળવવા માટે તથા એ બળને વધારવા માટે પણ યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૨૭) યોગનાં આસનોની વાતો સાંભળીને ઘણી બહેનોને લાગશે, કે એ આસનો કરવામાં તો બહુ પરિશ્રમ છે, એ આસનો કરવામાં તો બહુ મુશ્કેલી છે, અને એ આસનો કર-

વાથી તો બહુ થાક લાગે. પણ બહેનો ! મ્હારે જણાવવું જોઈએ, કે કેટલીક જાતનાં આસનો એવાં પણ છે, કે જે આસનો કરવાથી શરીરનો થાક ઉલટો મટી જાય છે, અને થાક મટવાથી શરીર સાજું તાજું બની જાય છે. માટે બધી જાતનાં આસનોથી એકલો શ્રમજ પડે છે, એમ સમજવું નહિ, પણ શ્રમને દુર કરનારાં પણ કેટલાંક આસનો છે, અને મહા-ત્માઓની ખૂબી તો જુઓ કે શ્રમ કરીનેજ શ્રમને દુર કરવો; એવી યુક્તિ તમને આવડે છે ? સામાન્ય કસરતો કરતાં યોગનાં આસનોમાં ખાસ ખૂબીઓ તો આવી ઘણી જાતની છે, માટે જેમ અને તેમ એવી સ્વાભાવિકતાનો લાભ લેવો જોઈએ.

(૨૮) યોગનાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી છાતી મજબૂત થાય છે, ફેફસાં સુધરે છે, હૃદય પોતાનું કામ વધારે સારી રીતે કરી શકે છે, અને શ્વાસોશ્વાસની નળીઓ સાફસુદ્ધ થાય છે. એથી ક્ષય વગેરે ઘણી જાતના લયંકર રોગો થતા અટકે છે, તંથા ઉધરસ, દમ, શૂળ, વગેરે રોગો થતા પણ અટકે છે, કારણ કે છાતી એ શરીરનો બહુ અગત્યનો ભાગ છે, તે બગડવાથી ઘણી જાતના રોગ થાય છે, અને તે મજબૂત રહેવાથી ઘણી જાતના રોગ થઈ શકતા નથી; માટે છાતીને મજબૂત રાખવાની જરૂર છે. અને યાદ રાખજો કે કોડલીવર ઓછા કરતાં અને કેટલીક જાતનાં બીજાં સીરપો કરતાં યોગનાં આસનો કરવાથી છાતીને ઘણી વધારે મજબૂતી મળી શકે છે. માટે છાતીને સુધારનારાં તથા મજબૂત બનાવનારાં યોગનાં આસનો ઘણી બહેનોએ શિખવાં જોઈએ, કારણ કે હાલના વખતમાં છાતીનાં દરદો સ્ત્રીઓની અંદર ઘણાં હોય છે, તે દુર કરવા માટે યોગનાં આસનોની મદદની જરૂર છે. કારણ કે એ માટે દવાઓની મદદ કરતાં આસનોની મદદ વધારે કુદરતી અને વધારે ઉત્તમ પ્રકારની છે, એમાં કાંઈજ શક નથી. માટે મણિબહેન ! તમારી છાતી નબળી હોય, તો આ ઉપાય ખાસ ધ્યાનમાં રાખજો.

(૨૯) શરીરની અંદર જે અતિ અગત્યના ભાગો છે, તેમાં મગજ સહી સુખ્ય છે, કારણ કે ઘણી જાતની શક્તિ-

ઓ મગજની અંદર રહેલી છે, માટે મગજને સાફ તથા મજબૂત રાખવાની અતિશય જરૂર છે. અને તેમ છતાં બીજી સુરક્ષેલી એ છે, કે શરીરના બીજા રોગોમાં કેટલીક જાતની દવાઓ બહુ જલદીથી લાગુ પડી જાય છે, તેમ મગજના રોગોમાં દવા બહુ જલદીથી લાગુ પડી શકતી નથી. પણ ખૂબીની વાત એ છે કે યોગનાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી મગજને ઘણીજ તાકાત મળી જાય છે, માટે મગજને જોર આપવા સાફ તેમજ મગજ સુધારવા સાફ પણ યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૩૦) જ્ઞાનતંતુનો રોગ ઘણો ખરાબ છે, કારણ કે જ્ઞાનતંતુઓ બગડવાથી શરીરનાં જીવંત જીવંત અવયવો પોતાનું કામ કરી શકતાં નથી, માટે જ્ઞાનતંતુઓને સારી સ્થિતિમાં રાખવાની બહુ જરૂર છે, અને તેને માટે સૌથી સારામાં સારી સુક્તિ એ છે, કે યોગનાં આસનો કરવાં. કારણ કે યોગવાથી તથા દવાઓ પીવાથી, શેક કરવાથી, અને ઇન્જેક્શન કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદોમાં થતા ફાયદા કરતાં યોગનાં આસનો કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓને ઘણો વધારે ફાયદો થઈ શકે છે. માટે જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદો મટાડવા સાફ તથા જ્ઞાનતંતુઓને મજબૂતી આપવા સાફ યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૩૧) ઉપનિષદોમાં કહેલું છે કે ઇન્દ્રિયોના પ્રવાહ બહાર વહી શકે, માટે ઇન્દ્રિયોનાં મુખ બહાર રાખેલાં છે. માણસો ખાયામાં ફસાય છે, તેનું કારણ એ છે કે ઇન્દ્રિયોનો પ્રવાહ બહાર આવ્યો જાય છે; પણ એ ઇન્દ્રિયોના પ્રવાહને અંતરમાં ઉતારી શકાય, તો એ પ્રવાહ મોક્ષ આપનારો થઈ પડે છે. માટે ઇન્દ્રિયોના બહારના વેગને રોકતાં શિખવું, એ બહુજ જરૂરની વાત છે. પણ ઇન્દ્રિયો એવી બળવાન હોય છે, કે આપણે તેના બહાર જતા વેગને સહેલાઈથી રોકી શકતાં નથી, પણ એ યોગનાં આસનો કરવાનો અભ્યાસ રાખીએ, તો એ આસનોમાં એવું બળ છે અને એ આસનોમાં એવી ખૂબી છે, કે તેથી ઇન્દ્રિયોનો પ્રવાહ બહાર જતો અટકી એ આસનોના બળથી ઇન્દ્રિયો શાંત રહી શકે છે. માટે ઇન્દ્રિયોના



પ્રવાહને રોકવાનું મહાન કામ કરવાનો તથા ઇન્દ્રિયોને શાંત રાખવાનો સહેલો ઉપાય મેળવવા સારૂ આપણે યોગનાં આસનો કરતાં શિખવું જોઈએ.

(૩૨) યોગનાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી શરીરમાં ઠંડક ઉત્પન્ન થાય છે, અને શરીરને ઠંડકની જરૂર હોય તે વખતે કોઈ પણ જાતની દવાની મદદ વિના શરીરમાં ઠંડક ઉત્પન્ન કરી શકાય, એ વાત કાંઈ જેવી તેવી કે નાનીસુની નથી.

(૩૩) બહેનો ! કેટલીક જાતનાં આસનથી શરીરમાં ઠંડક કરી શકાય છે, તેમજ બીજાં કેટલીક જાતનાં આસનોથી શરીરમાં ગરમી પણ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે, અને કોઈ વખત શરીરની સ્થિતિ એવી હોય છે, કે તેને ગરમીની જરૂર હોય છે, એવે વખતે કોઈ પણ જાતની દવાની મદદ વિના ગરમી આપી શકાય, એ વાત કાંઈ નાનીસુની નથી. આપણું શરીર શરદી અને ગરમીથી બનેલું છે, અને તેમાં કોઈ વખત કેટલાંક કારણસર શરદી વધી જાય છે, અને કોઈ વખત કેટલાંક કારણસર ગરમી વધી જાય છે, એવે વખતે શરીરની શરદી ગરમીને માપમાં રાખતાં ન આવડે, તેને લીધેજ શરીરમાં ઘણી જાતના રોગો થાય છે. પણ શરદી ગરમીને માપમાં રાખતાં આવડે, તો ઘણી જાતના રોગોમાંથી બચી શકાય છે, માટે શરદી ગરમી કાબુમાં રહી શકે, તેવી જાતનાં આસનો આપણે જરૂર શિખવાં જોઈએ.

(૩૪) બહેનો ! મનુષ્યની અંદર આત્માથી બીજા નંબરનું તત્ત્વ બુદ્ધિ છે. એ બુદ્ધિ વધી શકે, તો અનેક કામો થઈ શકે છે, અનેક ક્ષાયદા મળી શકે છે અને સ્વર્ગ મેળવવું તથા પ્રભુને ઓળખવાનું પણ સહેલું થઈ પડે છે. પણ સુસ્કેલી એ છે, કે દવાઓની મદદથી સહેલાઈથી બુદ્ધિ વધી શકતી નથી, પણ બુદ્ધિ તો તપથી, શુદ્ધ ચારિત્રથી, ઇન્દ્રિયનિગ્રહથી, મનને વશ રાખવાથી, અને ઉચ્ચ જાતના આત્મિક અનુભવોથી વધી શકે છે; અને આ બધી બાબતો યોગનાં આસનોથી થઈ શકે છે, માટે બુદ્ધિ વધારવામાં યોગનાં કેટ-

લીક જાતનાં આસનો પણ ઘણી મદદ કરે છે. તેથી જે બહેનો-ભાઈઓને લાગતું હોય, કે અમારી બુદ્ધિ હજી વધે તો સાડાં તેમણે યોગનાં આસનો કરવાં જોઈએ; કારણ કે બુદ્ધિને વધારવાનો એ સહેલોસટ અને કુદરતી ઉપાય છે.

(૩૫) બહેનો ! પ્રાણની સ્થિરતા થવી એ બહુ મોટી વાત છે, કારણ કે પ્રાણની સ્થિરતાની સાથે મનની સ્થિરતાનો સંબંધ છે, જેને પ્રાણ રોકતાં આવડે, તેને પોતાનું મન રોકતાં પણ આવડી જાય છે, અને મનને રોકવું એજ બહુ મુશ્કેલ વાત છે. પણ આસનો મારફત એ મુશ્કેલ કામ પણ બહુ સહેલું થઈ પડે છે. બહેનો ! પ્રાણને રોકવાના કાયદાઓ ઘણી સ્ત્રીઓ જાણતી નથી, કારણ કે તેઓ પોતાનાં અથાણાં મીઠાંમાંથી, છોકરાંઓના બાળોતીઆં ધોવામાંથી અને પાડોશ-જોની નિંદા કરવામાંથી નવરી થતી નથી. એટલે તેઓને આવી ઉંચી વાતો સમજવાની કુરસદ રહેતી નથી, પણ ઇશ્વરની કૃપાથી હવે એવો જાગતો જમાનો આવતો જાય છે, અને એવો બુદ્ધિબળનો જમાનો આવતો જાય છે, કે આ બધી વાતો થોડા વખતની અંદર સ્ત્રીઓના કાન ઉપર વધારે વધારે પડવા લાગશે, અને ઘણી સ્ત્રીઓ આવી ઉંચી બાબતો ઉપર ધ્યાન આપવા લાગશે. માટે આપણે એવા શુભ સમયની તૈયારી કરવામાં મદદગાર થવું જોઈએ, અને તે કામની શરૂઆત યોગનાં આસન જેવી નાની નાની બાબતોમાંથી થઈ શકે છે, માટે આવી કુદરતી બાબતો તરફ આપણું ધ્યાન ખેંચાય તેમ કરવું જોઈએ. અને જે જાતના પ્રયોગો આપણાથી બની શકે તેમ હોય, તેવી જાતના પ્રયોગો આપણા શરીરને તથા મનને સુધારવા અને આપણી લવિષ્યની પ્રજ્ઞના લાલ સાડા આપણે જરૂર કરવા જોઈએ.

(૩૬) કેટલીક જાતનાં યોગનાં આસનો કરવાથી ચિત્તની સ્થિરતા થાય છે અને ભગવાન પતંજલિનો સિદ્ધાંત છે કે;—

“ યોગઃ ચિત્તવૃત્તિ નિરોધઃ । ”

ચિત્તની વૃત્તિનો નિરોધ થાય, તેનું નામ યોગ છે. આવો નિરોધ યોગનાં આસનો કરવાથી થઈ શકે છે, અને ચિત્તનો

નિરોધ થાય, ત્યારે પ્રભુની સાથે જોડાઈ શકાય છે, માટે ચિત્તનો નિરોધ થવો એ બહુજ મોટી વાત છે, અને તે મહાન કામ યોગનાં આસનો કરવાથી યોગ્ય સમય આવ્યે થઈ શકે છે, માટે ચિત્તને રોકવા સાફ યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

( ૩૭ ) બહેનો ! આપણે ઘણી જાતનાં કામો કરી શકતાં નથી; તેનું એ પણ એક મુખ્ય કારણ છે, કે ભૂખતરસના દુઃખો આપણે ખમી શકતાં નથી, તેથી આપણાથી ઘણી બાબતો બની શકતી નથી. પણ જો ભૂખતરસ કાળુમાં આવી જાય, તો ઘણી જાતનાં કામો બહુજ સહેલાઈથી થઈ શકે છે, અને તમે સાંભળીને અન્યથા થશો, કે યોગનાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી ભૂખતરસ ઉપર જય મેળવી શકાય છે, અને ભૂખતરસનાં દુઃખો મટાડી શકાય છે. મતલબ કે કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી અમુક વખત સુધી ભૂખતરસ લાગતી નથી, અને ભૂખતરસને લીધે જે દુઃખ થાય છે, તે જાતનું દુઃખ થતું નથી, એટલે ભૂખતરસને લીધે જે ઠેકાણે અટકી રહેવું પડતું હોય, તે ઠેકાણે અટકી રહેવું પડતું નથી. આવું યોગનાં આસનોનું બળ છે, માટે એ કુદરતી, ત્યાગીઓની, જ્ઞાનીઓની કસરતનો જેમ બને તેમ વધારે લાભ લેવો જોઈએ; અને ભૂખતરસને કાળુમાં રાખી શકાય તેમ કરવું જોઈએ.

( ૩૮ ) મનુષ્યના મનમાં જીદીજીદી સેંકડો પ્રકારની વૃત્તિઓ છે, એ વૃત્તિઓ પોતપોતાના વિષયમાં દોડાદોડ કર્યા કરે છે, અને મનની અચળતા વધારી દે છે, તેમ છતાં વૃત્તિઓને સ્થિર કરવાના આપણાથી બની શકે તેવા સહેલા ઉપાયો આપણને મળતા નથી. પણ તમે સાંભળીને ખુશી થશો કે યોગનાં આસનો કરવાથી વૃત્તિને સુગમતાથી સ્થિર કરી શકાય છે. માટે આપણી ભટકતી વૃત્તિઓને સ્થિર કરવા સાફ, વૃત્તિઓને સ્થિર કરનારાં આસનો શીખવાં જોઈએ. આ બધી વાતો બહુ ઉંચી છે, માટે હું તે દુઃકામાં કહું છું, કારણ કે એ સમજવાનો હજી આપણા જોઈએ તેવો અધિકાર નથી.

જીઓને! આ ચંદનખેનને ખગાસાં આવે છે, અને હાથના ટાચકાં ફેડે છે, માટે હવે હું આ બાબત ન લખાવતાં હવે તો દુકામાં પતાવીશ.

( ૩૬ ) બહેનો ! શાસ્ત્રનો સિદ્ધાંત છે, કે જ્ઞાનથી મુક્તિ થાય છે, કાંઈ માથું મુંડાવ્યાથી મુક્તિ થતી નથી, પણ જ્ઞાન થવામાં ઘણી જાતની અડચણો આવી પડે છે, એ બધી જાતની અડચણો યોગનાં આસનો કરવાથી દૂર થઈ શકે છે. કઈ કઈ અડચણો કેવી કેવી રીતે આવે છે, અને યોગનાં આસનો કરવાથી એ અડચણો કેવી રીતે દૂર થાય છે, તે બધી બારીક વિગતો સમજાવવાનો અત્યારે વખત નથી, અને હજી તમને સૌને એ વાતોની હાલમાં જરૂર પણ નથી, માટે એ બાબત ન લખાવતાં દુકામાં હું એટલું જ કહું છું, કે જ્ઞાન એ સૌથી શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ વસ્તુ છે, અને જ્ઞાન થવામાં આડે આવતી ઘણી જાતની અડચણો યોગનાં આસનોથી દૂર થઈ શકે છે, માટે જ્ઞાનની વૃદ્ધિ કરવા સારૂ પણ યોગનાં આસનોની મદદની જરૂર છે.

( ૪૦ ) બહેનો ! હવે મારે યોગનાં આસનો સંબંધમાં કહેવાની છેલ્લી વાત એજ છે, કે યોગનાં આસનો કરવાથી મનુષ્યની અંદર રહેલી ઘણી જાતની ગુપ્ત શક્તિઓ જાગ્રત થાય છે, અને કુંડલિની જાગ્રત થાય છે તેથી આત્મસાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે. માણસોની અંદર ગુપ્ત રીતે કેટલી બધી મહાન શક્તિઓ રહેલી છે, તેનો હજી આપણને ખરેખરો જ્યાવ પણ નથી, માણસોમાં શક્તિઓ ખીલેલી છે, તે તો હજી બહુ જ થોડી છે, પણ ખીલ્યા વગરની સુષુપ્તિ અવસ્થામાં પડી રહેલી, એવી માણસોમાં હજી ખીલ હજારો જાતની ગુપ્ત રહેલી શક્તિઓ છે. એ બધી શક્તિઓ ધીમેધીમે યોગનાં આસનો કરવાથી જાગ્રત થતી જાય છે, માટે યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે. બહેનો ! યોગનાં આસનોથી ઘણા ફાયદા થાય છે, તેમજ ત્રાટક કરવાથી પણ એટલે કે દૃષ્ટિને સ્થિર કરવાથી પણ ઘણી જાતના ફાયદા થાય છે, અને પ્રાણાયામ કરવાથી પણ ઘણી જાતના ફાયદા થાય છે, પણ એ બધી

વાતો કરવા અત્યારે આપણને વખત નથી, તેમજ એ બધી વાતો સમજવાની હંજી તમારી શક્તિ પણ નથી.

એ સાંભળીને વિજયાએ કહ્યું કે, ભલે અમારી શક્તિ ન હોય, પણ તમે જરા કહી તો ખતાવો. ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કે:-એવી રીતે કહેવામાં શું વળે? તમે આમાંનું કાંઈક પણ કરી ખતાવો, તો પછી બીજું વધારે કહેવા હું તૈયારશું. એ સાંભળીને વીજળીએ કહ્યું કે, અમારા ઘરમાં એમ વાત કરતા હતા, કે હઠયોગની ક્રિયાઓ કરવાથી માણસ માંદા પડી જાય છે અને શરીર બગડી જાય છે. મારો ભત્રિજો પ્રાણાયામ કરતો, તેમાંથી પાચમાલ થઈ ગયો છે, અને મરવાની અણી ઉપર આવી ગયો છે. માટે અમારા ઘરમાંથી તો એમજ કહે છે, કે યોગબોગને તડકે મુકી દો, એ વાતો અસલના વખતમાં ગઇ, હવેના વખતમાં કાંઈ બને નહિ. કારણ કે યોગ સાધવા માટે જોઈએ તે જાતનાં સાધનો હાલના વખતમાં ક્યાં છે? દેશકાળની અનુકૂળતા ક્યાં છે? અને મહાન સિદ્ધિઓ આપી શકે, એવો યોગ શિખવી શકે, તેવા ગુરુઓ પણ ક્યાં છે? અત્યારે તો “સાપ ગયા ને લીસોટા રહ્યા.” તેના જેવી સ્થિતિ છે, માટે યોગબોગથી કાંઈ વળે નહિ, ઉલટું માંદું પડી જવાય, એવું અમારી કીકીના કાકા કહે છે, અને એ માટે અમારા રમણભાઈનો દાખલો આપે છે કે જોઈલ્યો, એ યોગ સાધનારાના હાલ !

ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કે:-બહેન ! યોગ સાધતે માંદા પડવું, એમાં કાંઈ યોગનો વાંક નથી, પણ એ તો યોગ કરનારનો વાંક છે. જે માણસ પોતાના શરીરની શક્તિ સમજ્યા બગર યોગ સાધવા જાય, જલદી જલદી આખો લાડવો ખાઈ જવા જાય, અને પાળવા જોઈતા નિયમો પાળ્યા વિના યોગ સાધવા જાય, તેના તો જાંડા હાલ થાયજ, એમાં નવાઈ શું? ઉંચી જાતની માત્રા ખાવી, અને કરી—પથ્થ ન પાળવી એ તે કાંઈ ચાલે ! એમ કરવાથી તે શરીર ક્યાંથી સુધરે? દુધ ખાવાથી કોઈને આડા થાય, માટે કાંઈ દુધને ખરાબ કહેવાય? પોતાની પ્રકૃતિને રૂચે નહિ, એટલું બધું ખાધું, માટે તેને

ઝાડા થયા, યોગ્ય અનુપાન વિના ખાધું માટે તેને ઝાડા થયા, અને હુંશીયાર વૈદ ડાક્ટરની મદદમાં રહ્યા વિના ખાધું, માટે તેને ઝાડા થયા, એમાં દૂધનો શું વાંક ? થોડાક જણને દૂધ ન પચ્યું, માટે કાંઈ દૂધ ખરાબ કહેવાય ? તેમજ તમારા ભત્રિજા જેવા કોઈને યોગની ક્રિયાઓ કરતાં ન આવડી, અગર કાંઈ વધારે પડતું કર્યું, તેથી શરીર બગડ્યું, માટે કાંઈ આખું યોગશાસ્ત્ર ખરાબ કહેવાય ? હુથીઆર વધારે તિક્ષ્ણ તેમ તેને વાપરનાર વધારે વિચિક્ષણ જોઈએ, કેમકે તે વાપરતાં બહુજ વધારે સંભાળ રાખવી પડે છે. એવીજ રીતે યોગ અનેક ક્ષાયદા આપવાવાળી ઉત્તમ ચીજ છે, માટે યોગ બહુજ સંભાળપૂર્વક સાધવો જોઈએ. કારણ કે યોગમાં પ્રાણવાયુની સાથે રમત રમવી પડે છે, અને પ્રાણની સાથે રમત રમવી, એ કાંઈ સહેલી વાત નથી, માટે એમાં તો બહુજ વિધિ-પૂર્વક વર્તવું જોઈએ, અને ક્રમેક્રમે આગળ વધવું જોઈએ, તોજ ખરો લાભ મળી શકે.\*

**પાણીમાં બેસવાનો પ્રયોગ:**—બહેનો ! પેટનાં ઘણાં દરદોમાં કટીસ્નાનના પ્રયોગોથી પણ બહુ ફાયદો થાય છે. એ માટે બેસી શકાય એવું એક ટબ અગર ટોપ કે મોટી ડોલ-બાલદી જેવું કાંઈ વાસણ લેવું, પછી તેમાં પાણી ભરી એ પાણીમાં બેસવું. બેસતી વખત પગ પાણીની બહાર રાખવા, વાસણના કાંઠા ઉપર મેલી પગ બહાર રાખવા, પાણી કુંટી સુધી રાખવું એથી વધારે રાખવું નહિ. છાતીને અને ગોઠણને પાણી 'ન લાગવું' જોઈએ. સાથળો અને 'પેટને પાણી લાગે, તેવી

\* યોગનાં આસનો સંબંધી તથા નેત્રીધાતી પ્રાણાયામ વગેરે ક્રિયાઓ સંબંધી વધારે હકીકત જાણવી હોય, અગર એ બધી બાબત નજરે જોવી હોય, તેણે નર્મદા કિનારે માલસરસ્વતેશને માહાત્મા માધવ-દાસજી નામે વૈષ્ણવસાધુ રહે છે, તે માહાત્મા બહુ વૃદ્ધ અને ઘણાજ પરમાર્થી તથા સમયને અનુસરતા ઉંચા વિચારો ધરાવનારા છે, તે મહાપુરુષને મળવું અગર લખી પૂછવું. એટલે તેમની તરફથી યોગની ક્રિયાઓ સંબંધી ખુલાસો મળી શકશે, એ મહાત્માશ્રીએ કરેલી સૂચનાથી આ પ્રકરણ મેં લખેલું છે.

રીતે પાણીમાં બેસવું. એ પાણી પોતપોતાની પ્રકૃતિ પ્રમાણે ઠંડું અગર સહેજ ગરમ રાખવું. જે જાતનાં દરદોમાં ગરમ પાણીના શેકની જરૂર હોય, ત્યાં સાધારણ ગરમ પાણી રાખવું અને જે જાતનાં દરદોમાં ઠંડકની જરૂર હોય, તેવે વખતે ઠંડું પાણી રાખવું. એ માટે કોઈ હોંશીયાર વૈદ્ય કે ડાક્ટરની સલાહ પૂછી જોવી, અગર પોતાને ઠંડું પાણી અનુકૂળ આવશે કે ગરમ પાણી તે પોતાની પ્રકૃતિ સમજીને નક્કી કરવું. એ પાણીમાં પ્રથમ દશ મિનીટ બેસવું, બે ચાર દિવસ દશ મિનીટ બેઠા પછી, થોડી મિનીટો વધારી પા કલાક બેસવું, પછી વીશ મિનીટ, પછી પચીશ મિનીટ, એમ ધીમેધીમે વધતે વધતે એક કલાક સુધી દરરોજ પાણીમાં બેસવું. તેથી રજસ્વલાના રોગોમાં, પ્રદરના રોગમાં, ઝાડાના રોગમાં, અભૂ-ર્ણના રોગમાં, ગર્ભાશયનાં દરદોમાં, અને પેટમાં ગાંઠ હોય અગર વાયુનો ગોળો ચડતો હોય, તે દરદોમાં ફાયદો થાય છે, તથા લાંબા વખતની કબજાઆતનાં દરદોમાં પણ ધીમે ધીમે ફાયદો થાય છે; પણ આ પ્રયોગ લાંબી મુદત સુધી કરવો જોઈએ. મહિનો બે મહિના કે ચાર મહિના સુધી એ પ્રયોગ ચાલુ રાખવો જોઈએ.

એ સાંભળીને વીજળીએ કહ્યું કે, ઓહો ! ચાર મહિના સુધી દરરોજ કરવો પડે ? એ તે કેમ પાલવે ? એ તો બહુ લાંબું થઈ પડે, એટલી બધી ધીરજ કેમ રહે ? ત્યારે મૃદુ-લાએ કહ્યું કે :—દરરોજ ગંધાતી દવાઓ ખાવી ગમે ! અને આખી જીંદગી સુધી માંદું રહેવું ગમે ! પણ થોડાક મહિના માત્ર એક એક કલાક પાણીમાં બેસવું ગમે નહિ ! એ શું અજાણીની વાત નથી ? એ શું તમારા મનની નબળાઈ નથી ? વૈદ્ય ડાક્ટરો તમને કહે છે, કે તમે થોડા દિવસમાં સાબળ થઈ જશો, એ શું તેઓનો ખોટો દીલાસો નથી ? એવા થોડા દિવસોના વાયદા કેટલી બધી વખત જીવન-ખોટા પડ્યા છે ? એનો જરા ખ્યાલ તો કરો ? અને હું તમને સાચી વાતો કહું અને સાચી મુદત બતાવું, ત્યારે તમને બહુ લાંબુ લાગી જાય છે ! પણ એને બહલે કહ્યું હોય કે આઠ દહાડા એ

પ્રયોગ કરો, અઠવાડીઈ થાય પછી વળી કહીએ કે થોડોક ફાયદો જણાય છે, ત્યારે હજી અઠવાડીઈ પખવાડીઈ વધારે કરોને ? વળી પંદર દિવસ ગયા કેડે કહીએ કે પાણીમાં બેસવામાં શું ખોટ છે ? એમાં કંઈ નુકશાન તો નથી ? એટલે બધો ફાયદો છે, ત્યારે હવે આજસ શું કામ કરો છો ? હજી પાંચ પંદર દિવસ બેસો, આવી રીતે ફેસલાવી ફેસલાવીને કામ લઈએ, અને બેચાર મહિના કાઢી નાંખીએ, ત્યારેજ તમે પાધરાં ચાલો કાં ? સીધી વાત કહી દઈએ ત્યાં તમને ન પાલવે, એ પણ એક કમનસીબની વાત છે. એ સાંભળીને સાકરબાઈએ કહ્યું, કે હરદ નાખૂદ થતું હોય, તો મુદત સામે જોવાની કંઈ જરૂર નથી, લલે વધારે વખત લાગે, તોપણ આ પ્રયોગ ગમી જાય તેવો છે. કારણ કે પાણીમાં બેસવું, તે કોને ન ગમે ? એ તો એક જાતની રમત છે, મને તો કોઈ કહે, તો હું તો રોજ પાણીમાં બેસું, પણ કિયે વખતે પાણીમાં બેસવું એ તો જરા કહો ? એટલે મારી નર્મદા પાસે હું તો આજથીજ એ પ્રયોગ શરૂ કરાવું.

ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કે:—ભુજ્યે પેટે પાણીમાં બેસવું એ સારી વાત છે. માટે સવારમાં જમ્યા પહેલાં અનુકૂળતા હોય, ત્યારે પાણીમાં બેસવું, અગર જમ્યા પછી ચાર કલાક બાદ પાણીમાં બેસવું. જરૂર પડે તો દિવસમાં બે વખત પણ પાણીમાં બેસી શકાય છે. ધીરજ રાખતાં આવડે તો એ પ્રયોગથી ધણી જાતનાં હરદોમાં ધણે સારો ફાયદો થાય છે, માટે અજાણી દવાઓ ખાવાને બદલે આવી જાતના કુદરતી ઉપાયો આપણે જાણી લેવા જોઈએ.

ખાફ લેવાનો પ્રયોગ:—બહેનો ! પેટના હરદોમાં પાણીમાં બેસવાથી ફાયદો થાય છે, તેમ વાયુનાં હરદોમાં તથા જ્ઞાનતંતુઓનાં હરદોમાં ખાફ લેવાથી પણ બહુ સારો ફાયદો થાય છે. એ માટે સૌથી સરસ રીતિ એ છે, કે ચોખ્ખા ઠંડા પાણીને ખૂબ ગરમ કરવું. પછી એક ખુરસી ઉપર બેસી કપડું ઓઢી જવું, અને અંદર ખુરસી પાસે પાણીનું વાસણ મુકવું, તેનું મોઢું આસ્તે આસ્તે ખોલતા જવું, એટલે વરા-



યોગની ક્રિયાઓ ફરી મારી જીવાની જાળવી રાકીશું. ૨૬૯

જાથી શરીરમાં ગરમી આવી જાય અને પરસેવો નિકળવા લાગે છે. જેમ વધારે પરસેવો નીકળી જાય, તેમ શરીર વધારે હલકું થઈ જાય છે, પણ ધીમે ધીમે બાફ વધારવી, એકદમ પહેલેજ દિવસે ઉતાવળા થઈને ઝાઝી બાફ લેવી નહિ. બાફ લેતી વખત ખારીખારણાં બંધ રાખવાં અને ગળાથી ઉપરનો માથાનો ભાગ ખુલ્લો રાખવો, ગળા સૂધીના ભાગને બાફ મળે તેમ કરવું. માથાની બાફ તો માથાના કોઈ ખાસ દરદ માટે અગત્ય હોય ત્યારેજ લેવી, બાકી ઘણા દહાડા સુધી દરરોજ લેવાના બાફમાં માથું ખુલ્લું રાખવું, અને માથાની નીચેના બધા ભાગને બાફ મળે તેમ કરવું. બાફ લેવા માટેની જીદી ઓરડી બની શકે છે, તથા તૈયાર પણ મળે છે, તેમાં વધારે સગવડતાથી બાફ લેઈ શકાય છે. શરીરમાંથી પરસેવા રસ્તે કેટલોક બિગાડ નિકળી જાય એટલે બાફ આપનારા વાસણનું મોંદું ઢાંકી દેવું, અને શરીરને સૂકા-કોરા દવાલથી ખૂબ ઘસીઘસીને લૂંછી નાંખવું, એ પછી તુરત હવા લાગ્યા વિના ગરમ કપડાં પહેરી લેવાં, અને અરધો કલાક આસાચેશ લેવી. શરીર સ્વસ્થ થયા બાદ દૂધ કે ખોરાક જેની જરૂર હોય તે લેવું ત્યારબાદ બહાર નિકળવું. બાફના પ્રયોગમાં જીદાં જીદાં દરદો માટે પાણીની અંદર જીદીજીદી દવાઓ પણ નખાય છે. જેમકે તુલસીનો બાફ, આદાનો બાફ, લીલી આદનો બાફ, લીમડાનો બાફ, નિર્ગુંડી ( નગોડ ) નો બાફ, આકડાના પાનનો બાફ, બકરીની લીંડીનો બાફ, ગાયના મૂતરનો બાફ વગેરે જીદી જીદી ઘણી જાતના બાફ જરૂર પ્રમાણે આપી શકાય છે. માટે તંદુરસ્તી સુધારવા સાડું ઝેરકોચલાં, વછનાગ, અફીણ, સોમલ, પારો, હીંગળોક, રસકપુર, કોડલી-વરઓઈલ, આલ્કોહલ, વગેરે દવાઓનું સેવન કરતા પહેલાં આવી જાતના સહેલા સાદા કુદરતી અને ઘરગતુ અનુભવી ઉપાયો કરી જોવા જોઈએ, અને તેથી ફાયદો ન થાય, તો પછી “ આંધળાના ગોળી બાહાર ” જેવી દવાઓનો ઉપયોગ લાચારીથી કરવો જોઈએ. એ વિના ખાસ કરજ પડ્યા વિના ઝાઝી દવાઓ પેટમાં ઘાલવી એ વાત મને તો હવે ગમતી

નથી. કારણ કે તમે જાણો છો કે ઘણાં વર્ષો સુધી મેં ઘણી જાતની દવાઓ ખાધેલી છે, અને તેમ છતાં મને તેથી કંઈ ખરો ફાયદો થયેલો નથી, પણ આવી જાતના કુદરતી ઉપાયો-થીજ મને તો ખરો ફાયદો થયેલો છે, માટે હું તો કુદરતી ઉપાયોનીજ સહને લલામણુ કર્યા કરું છું.

સૂર્યના પ્રકાશથી દરદો મટી શકે છે.—ખહેનો ! કેટલીક વખત ઘણી જાતનાં દરદો એટલીજથી સહેલાઈથી મટી જાય છે કે આપણને અજાણી લાગ્યા વિના રહે નહિ. મને એક બંધુએ કહ્યું કે:—ખહેન ! સવારના પોહોરમાં સાત આઠ વાગે એક કલાક સૂર્યના તડકામાં ખુલા શરીરે ફર્યા કરવાથી ઘણી જાતના રોગો મટી જાય છે, શરીરના દરેક ભાગને સૂર્યનાં ખુલાં કીરણો લાગે, તેવી રીતે ચોખ્ખી હવામાં ફરવાથી અજબ જેવું પ્રાણતત્ત્વ મળી જાય છે, અને આપણને અજાણી લાગે એટલો બધો ફાયદો થઈ જાય છે. પણ અકસો-સની વાત છે કે આપણી આખી જીંદગીમાં એવો એક પણ રૂંડો દિવસ આવતો નથી, કે આપણે લંગોટી વાળીને એક કલાક સૂધી સૂર્યનો તડકો-પ્રકાશ શરીર ઉપર લેઈ શકીએ ! પણ એમ કરી શકાય, તો કોઈ પણ જાતની દવા વગર માત્ર સૂર્યનાં કીરણોથીજ ઘણી જાતના રોગો જલ્દી મટી જાય તેમ છે. કારણ કે સૂર્યની અંદરથી જગતને જીવાડનારાં પ્રાણતત્ત્વનું બહુન થયા કરે છે, વનસ્પતિ અને જંગલી પ્રાણીઓ માણસો કરતાં અને શહેરમાં રહેનારાં જાનવરો કરતાં વધારે તંદુરસ્ત રહી શકે છે, તેનું ખરું કારણ એ છે, કે તેઓને સૂર્યના તડકાનો પુરતો લાભ મળે છે. સૂર્યના તડકાનો પુરતો લાભ મળી શકે, તે માટે આપણા ઋષિ મુનીઓએ ફરમાવેલું છે, કે પ્રાતઃકાળમાં નાહીને સૂર્યનું પૂજન કરવું જોઈએ, અને સૂર્યનું પૂજન કરવા માટે પૂર્વ દિશામાં સૂરજની સામે જોઈ રહેવું જોઈએ, સૂર્યનું ધ્યાન ધરવું જોઈએ, અને સૂર્યના મહિ-માનાં સ્તોત્ર ગાવાં જોઈએ. આ બધી બાબતોનો ગૃહાર્થ અને અંદરનો લેહ આધ્યાત્મિક ભાવનાઓ ખીલવવાનો અને તેની સાથે સાથે શરીરની સ્વપત્તિ પણ મેળવવાનો છે. પણ આજે

હવે સંધ્યા ઉડતી જાય છે, સૂર્યને અદ્ય આપવાની દ્વિજ-વર્ગની-ત્રિવર્ણની રીતિ નષ્ટ પ્રાયઃ થતી જાય છે, અને કપડાં પહેરવાના વિવેકોની જળમાં આપણે એટલા બધા ગુંથાતા-બંધાતા જઈએ છીએ, કે થોડીક મિનીટ પણ આપણા આખા શરીરપર સૂર્યનાં કિરણો તો શું પણ ખુલ્લી હવા આવી શકે એવો વખતજ આવતો નથી. પણ તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે વગર દવાએ સાજા થવાની કળા આપણા હાથમાંથી જતી રહે છે, અને સૂર્યના કિરણોનો લાલ ન લેવાને લીધે જીવાની જળવવાની કુંચીઓ ઓછી થતી-ખોવાતી જાય છે.

બહેનો ! પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ સૂર્યની અંદર અખૂટ પ્રાણુતત્વ ભરી મુકેલું છે, અને એ આરોગ્યવર્ધકતત્વ આપણને સાવ મફત મળે છે, છતાં પણ આપણે બહારના ખોટા વિવેકોની જળમાં એટલાં બધાં ફસાઈ ગયેલાં છીએ, કે એ કુદરતી મહાન તત્વનો લાલ પણ આપણે લેતાં નથી, અને અજાણી અજાણી પરદેશી ભ્રષ્ટ દવાઓ પીને સાજાં થવાનાં ફાંફાં મારીએ છીએ. પણ જે પ્રયોગથી લાખો વરસો સુધી કરોડો માણસો તંદુરસ્ત રહ્યા એ અનુભવ સિદ્ધ પ્રયોગો તરફ તો આપણું ધ્યાન જરાયે ખેંચાતું નથી, એ આપણા દુર્ભાગ્યની વાત છે. માટે હવે તો જેમ અને તેમ આવા નિર્દોષ કુદરતી ઉપાયો આપણે અજમાવવા જોઈએ, અને એવા સ્વાભાવિક ઉપાયોથી જીવાની જળવાયલી રહે, તેમ કરવું જોઈએ.

આમ વાત ચાલે છે, એટલામાં મૃદુલાના પંતિએ ત્યાં આવીને કહ્યું, કે હવે સ્ટેશન ઉપર જવાનો વખત થયો છે, એ બંધર છે કે ? ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કે, હા મેં હમણાંજ ઘડીઆળ જોયું, તેથી હું ઉઠવાની તૈયારીમાં હતી, એટલામાંજ તમે આવ્યા. અમારી વાતો પણ હવે પુરી થઈ ગઈ છે, આજે મારે ઘણા ખુલાસા સાકરબાઈ સાથે થયા છે, અને મને આશા છે કે તેઓની મારફત બીજા ઘણી બહેનોનાં ઘણું કામ થઈ શકશે. સાકરબાઈએ કહ્યું કે ઇશ્વરેચ્છા, તો હું તમારી આ બધી બાબતોનો ખૂબ લાલ લેઈશ, અને જેમ અને તેમ આવા કુદરતી નિર્દોષ ઉપાયો આપણી બહેનોની

જુવાની જળવવા માટે આપણા દેશમાં, ફેલાવીશ. પણ હવે પાછાં આપણે જલદી મળીએ તો સારું. ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કે, હું આખુથી આવ્યા પછી મળીશ, હાલ તો “જય સન્નિ-દાનંદ” એમ કહી જુદાં પડ્યાં.

## ૧૧ સાદીસાદી ઘરગતુ દવાઓની મદદથી હું મારી જુવાની જળવી શકી છું.

મનોહરી નામે એક બાઈ હતી, તેના શરીરની કાંતિ મનને હરી લે તેવી હતી. તેની ઉંમર ચાલીસ ઉપરાંતની હોવા છતાં તે જાણે પચીસ વરસની હોય તેવી ખૂબસુરત, ને ભરાવ-દાર દેખાતી હતી. તેની જુવાની જળવવાની જુક્તિ જોઈને ઘણી સ્ત્રીઓ બહુ વિસ્મય પામતી ને અજાણ થઈ વિચારમાં પડી જતી હતી, કે ઘણાં વરસ થયાં મનોહરીને અમે એવીને એવી જુવાન અને સુંદર જોઈએ છીએ તેનું કારણ શું? અમે બધાં તેનાથી ન્હાનાં છીએ, છતાં પણ અર્ધાં ઘરડાં જેવાં બની ગયાં છીએ, અને તે અમારાથી ઘણી મોટી ઉંમરની છતાં પણ અમારાથી વધારે જુવાન દેખાય છે, તેનું કારણ શું? એનો ખુલાસો જાણવો તો જોઈએ, એમ વિચારીને એક દિવસ તેની સહીપણી રંભાબહેને કહ્યું કે:—મનોહરી બહેન! તમે તમારી સુંદરતાને કેમ સાચવી શકો છો? અને તમારી જુવાનીને કેમ જળવી શકો છો? તેનો લેહ અમને કહેવાની મહેરબાની કરો, આજે આઠમનો દિવસ છે. એટલે અમને સૌને કુરસદ છે, ખીજી બાઈઓ જ્યારે કોડાં ને પાનાં રમવામાં પોતાનો વખત ગુમાવે છે, ને તહેવારની પવિત્રતાને બગાડે છે, ત્યારે આપણે આજના ઉત્સવનો કાંઈક લાભ લેઈ લઈએ અને નવરાશનો સદુપયોગ કરી લઈએ. હમણાં રામખ્યારી, ભગવતીદેવી, ને દેવકુંવરી પણ આંહી આવશે, અને મીઠી બહેન, મંજુલા બહેન, અને અતિલક્ષ્મી તો આંહી છેજ. માટે આજે તો તમારી જુવાની જળવવાની કળા અમને બતાવવાની કૃપા કરો, અને લોકો ઉપવાસ કરીને પુણ્ય લે છે, તેમ

તમે અમને જીવાની જાળવવાનું નવું લેસન શીખવીને પુણ્ય મેળવો, એવી મારી વિનંતી છે.

એ સાંભળીને મનોહરીએ કહ્યું કે:—ખડેન હું ધરગતુ સાદી સાદી દવાઓના ઉપયોગથી મારી જીવાની જાળવી શકીશું. જો કે મેં સાંભળેલું છે કે ખનતાં સુધી કોઈ પણ જાતની દવાઓ ન વાપરવી, અને કુદરતી નિયમો પાળવાથીજ શરીર સાફ રહે, તેમ કરવું જોઈએ. પણ મને લાગે છે કે, હાલના જમાનામાં દવાઓની મદદ વિના ચાલી શકે તેમ નથી, કારણ કે આપણા આહારવિહાર બદલાઈ ગયા છે, આપણી રહેણી-કરણી ફેરી ગઈ છે, આપણા આચારવિચાર ઉલટાઈ ગયા છે, આપણા ખોરાક અને પોષાકમાં પણ ફેરફાર થતા જાય છે, અને મોજશોખના પદાર્થો વધતા જાય છે, તથા લાગણી ઉશ્કેરનારા સંજોગો પણ વધી રહ્યા છે. એટલે તદ્દન દવાની મદદ વિના આપણું ગાડું પાધરેપાધરું ચાલ્યું જાય, એમ મને લાગતું નથી; માટે જરૂર પડે ત્યારે બહુજ સહેલાઈથી ને બહુજ ટુંકા ખર્ચમાં મેળવી શકીએ, અને કાંઈ પણ જોખમ વિના નિર્ભયપણે વાપરી શકીએ, એવી કેટલીક ધરગતુ દવાઓની મદદની આપણને જરૂર છે. કારણ કે મહારા જાતિ અનુભવ ઉપરથી હું જોઈ શકું છું, કે જો એવી સાદીસાદી ધરગતુ દવાઓની મને મદદ ન મળી હોત, તો હું મારી જીવાનીને આવી સરસ રીતે જાળવી શકત નહિ. કેટલાક લોકો ભલે દવાઓની ગમે એટલી નિંદા કરે, પણ હું તો સાદીસાદી ધરગતુ દવાઓને વખાણનારી છું, અને તેનો ફેલાવો દરેક કુટુંબોમાં થાય એમ ઇચ્છું છું.

આમ વાત ચાલે છે, એટલામાં રામખ્યારી, ભગવતીદેવી, અને દેવકુંવરી પણ ત્યાં આવી પહોંચ્યાં. તેઓએ પણ આવીને મનોહરી બહેનને કહ્યું કે, આજે તો તમારી જીવાની જાળવવાની યુક્તિ અમને બતાવો. અમે ઘણા દિવસ થયા તમારી પાસેથી એ વાત જાણવા ઇચ્છીએ છીએ. ત્યારે રંભા બહેન બોલી કે:—ઘણી બહેનોને કુરસદ હોય, ત્યારે એ વાત કરીએ તો સઉને ફાયદો થાય, આવી સારી વાત આપણે એક-

લાંજ સાંભળીએ તેમાં શું વળે ? મને એ વાત ખરી લાગી, તેથી અમે જન્માષ્ટમીનો દિવસ એ માટે નક્કી કર્યો હતો, કારણકે આજે સૌને કુરસદ મળી શકે, માટે તમે એ વાત કહેવાની કૃપા કરો. હું આશા રાખું છું કે તમે સાચી વાતો કહેવામાં કાંઈ સંકોચ રાખશો નહિ.

એ સાંભળીને મનોહરીએ કહ્યું કે:—રામખ્યારી ખહેન ! એ તમે શું બોલ્યાં ? અનુભવની વાતો કહેવામાં સંકોચ ! એવી જાદગી સુધારનારી વાતોમાં પણ આપણે સંકોચ રાખીશું, ત્યારે પછી ખીજ કઈ વાતો છુટથી કહી શકીશું ? ખહેન, આવી વાતો કહેવાની તક મળે, એ માટે હું મને ભાગ્યશાળી સમજું છું, અને તમે સૌ એટલી મહેનત લેધને મારી વાતો સાંભળવા માટે આતુર થઈ આંહી સુધી આવ્યાં, એ માટે હું તમારો ઉપકાર માનું છું. કારણકે, મારા અનુભવની વાતો જાણવાથી કોઈને પણ ફાયદો થાય, તો એ કરતાં વધારે સારી વાત ખીજ કયી. ખચીત એવી તક તો ભાગ્યશાળીઓને જ મળે છે, માટે હું તો આજે મને ભાગ્યશાળી સમજું છું. એ સાંભળીને ભગવતીદેવીએ કહ્યું કે, એ બધા વિવેકને હવે જવા દેઈ તમારી જીવાની જાળવવાની જુક્તિ અમોને કહો. ત્યારે મનોહરીએ કહ્યું કે:—મારાં મોટાં સાસુ ધરગતુ દવાના કામમાં બહુજ હોંશિયાર હતાં, તેમણે મને ધરગતુ દવાઓ શીખવી હતી, એ દવાઓની મદદથી હું મારી જીવાની જાળવી શકી છું, જેમકે, જીઓને:—

(૧) માફ માથું દુઃખતું હોય ત્યારે મારાં દાદીજી સાસુ કહેતાં કે, વહુ કળશે ભરીને સહેજ ગરમ પાણી પી જાઓ, ને ગળામાં આંગળાં ઘાલી ઉલટી કરી નાંખો, એટલે પિત્ત નીકળી જશે અને માથું દુઃખતું મટી જશે. હું એ પ્રમાણે કરતી, એટલે એક કલાકમાં માફ માથું દુઃખતું મટી જતું. હવે હું આ સાદો કુદરતી ઉપાય ન જાણતી હોત તો ઘણા કલાકો સુધી મારે માથું દુઃખવાની પીડા ભોગવવી પડત, એટલુંજ નહિ પણ એ એક દરદને દૂર કરવા સાફ ખીજ ઘણી દવાઓને પેટમાં ઘાલવી પડે, એટલે સૌંદર્ય બગડ્યા

વિના અને તાંદુરસ્તી ખરાબ થયા વિના રહે નહિ. કારણકે બહેનો, રોગને લીધે મનમાં દુઃખ થાય છે, અને દુઃખને લીધે સ્વભાવ બગડે છે, તથા શરીર પણ બગડે છે. માટે જલદીથી દુઃખ મટી જાય ને શરીરની તથા મનની વધારે ખરાબી થતી અટકે, તે સાફ આવા સાદાસાદા ધરગતુ ઉપાયો બાણી રાખવાની દરેક બહેનોને ઘણી જરૂર છે.

(૨) મને કોઈ વખત હવાના ફેરફારને લીધે કે કાંઈ ચીજ ખાવાપીવામાં આવી ગયાથી, કોઈ વખત ઉધરસનો સહેજ ઠાંસો આવવા લાગે, ત્યારે તુરતજ મારાં મોટાં સાસુજી કહેતાં કે, બહુ દીકરા ! ગરમ પાણી પી બાંઓ ને ઉલટી કરી નાંખો, એટલે ગળામાંથી કફ નીકળી જઈ ઉધરસ મટી જશે. બે ત્રણ દિવસ સવારમાં ઉઠીને કાંઈ પણ ખાધા પહેલાં એ ઉપાય કરી લેશો, એટલે પછી તમને ઉધરસનું દુઃખ નહિ થાય. અને બહેનો, ખરેખર એમજ બનતું, હું એ પ્રયોગ કરતી એટલે તુરતજ બે ત્રણ દિવસની અંદર મારી ખાંસી મટી જતી. અને મારી દેરાણીને ખાંસી થતી ત્યારે તેને પણ મારાં મોટાં સાસુજી એ પ્રયોગ બતાવતાં, પણ તે એ પ્રયોગ કરતાં નહિ, તે કહેતાં કે એટલું બધું ગરમ પાણી તે કેમ પીવાય ? અને ગળામાં આંગળાં ઘાલવાં તે કેમ ગમે ? એવા સુગામણાવેડા મારાથી તો નહિ બને. ડાકટરોની શું ખોટ છે તે એવા જંગલી ઉપાય કરીએ ? આફરડા તમારા હિયર દવા લઈ આવશે. એ ધમંડનું પરિણામ પાંચ વરસ પછી એ થયું કે તે બિચારી ઉધરસનાજ રોગમાં રીખાઈ ગુજરી ગઈ. એ બનાવ જોયા પછી મને તો લાગ્યું કે, ખચીત ધરગતુ સાદીસાદી દવા આપણે શીખવીજ જોઈએ, કારણ કે એથી આપણી જીવાની જાળવાય છે, ખરચમાં બચાવ થાય છે, કુટુંબીઓ સુખી રહી શકે છે, અને એથી ઘણી જાતનો આનંદ ભોગવી શકાય છે, માટે સાદીસાદી નિર્દોષ દેશી દવાઓ બાણી લેવી જોઈએ. કારણ કે બહેનો, મેં મારી દેરાણીના મંદવાડ વખતે જોએલું છે કે, પાંચ વરસમાં અમને સાતસો રૂપીઆ દવાના ચયા હતા, અને બહુ દવા ખાવાથી “ બકરૂં કાઢતાં ઉંટ પેસવા ” જેવું થતું.

જેમકે કોઈ વખત ઉધરસની દવાથી જરા ઉધરસ તો મટતી પણ પછી મોઢું આવી જતું, મોઢાની દવા લેવાથી ઘણા દિવસ પછી મોઢું મટતું, પણ એ પછી એ દવાથી ઝાડા થઈ પડતા, ઝાડા બંધ કરવાની દવા લે ત્યારે ઝાડો મટતો, પણ તાવ આવી જતો, તાવ મટાડવાની દવા લે ત્યારે તાવ ઉતરતો પણ પાછી ઉધરસ આવતી, ઉધરસની દવા લે એટલે વળી પાછી થોડા દિવસે ઉધરસ મટતી પણ આંખોએ તેની ગરમી લાગતી, એ પછી આંખોની દવા લે, ત્યારે આંખો મટતી પણ પાછી શરદી થઈ આવતી, શરદી મટાડવાની દવા લે ત્યારે શરદી મટતી પણ શરીરમાં અશક્તિ થઈ જતી, અશક્તિ મટાડવાની દવા લે ત્યારે થોડી અશક્તિ ઓછી થતી, પણ તુરતજ સાથે સાથે કબજાઆત થતી હતી. આવી રીતે ફાંસ કાઢવા જતાં સાલ પેસી જતું હતું. કારણ કે, અંગ્રેજી બધી દવાઓ આપણા દેશના બધા લોકોને બધાં હરદોમાં બધી વખતે માફક આવતી નથી, પણ આપણી વંશપરંપરાથી ચાલી આવતી ધરગતુ દવાઓ તો સૌ લોકોને ઘણે ભાગે માફક આવી બચ તેવી છે. કારણ કે એ નિર્દોષ વસ્તુઓ છે, અને આપણાં માળાપોના શરીરમાં એ વસ્તુઓ પચેલી છે, ને તેના ગુણદોષ તેઓની પ્રકૃતિમાં ઉતરેલા છે, એટલે આપણા દેશની જાણીતી દેશી વસ્તુઓ વાપરવી—એ બહુ સલામતી ભરેલી વાત છે. પણ બહેનો, અત્યારનો પવન એવો છે કે, આપણી સુધરેલી ને મદમસાહેબ બની ગયેલી શેઠાણીઓને ગળે આ વાતો ઉતરતી નથી, એટલે તેઓ આવી વાત કરનાર મારા જેવીઓને તો હસીજ કાઢે છે, પણ હું તો મારા જાતિ અનુભવથી ખાત્રી-પૂર્વક તમને કહું છું કે, ધરગતુ સાદીસાદી દેશી દવાઓના ઉપયોગથીજ હું મારી જીવાની જાળવી શકી છું.

( ૩ ) કોઈ વખત મને પેટમાં દુઃખતું, ત્યારે મારાં મોઢાં સાસુજી કહેતાં કે, વહુ દીકરા ! આજે ઉપવાસ કરી નાંખજો હો, કાંઈ પણ ખાતાં નહિ, અને બહુ તરસ લાગે તો જરૂર જેટલું થોડું ગરમ પાણી પીજો, એટલે પેટમાં દુઃખતું મટી જશે. દીકરી, પેટમાં અજીર્ણ થાય છે ત્યારેજ દુઃખાવો થાય



છે, અને ઉપવાસ કરવાથી અજીર્ણ મટી જાય છે, માટે જે કામ ઉપવાસથી થાય તે કામ કરવા માટે પેટમાં ખારી, ખાટી કે કડવી દવાઓ શા માટે ઘાલવી જોઈએ ? મારા બાપા બહુ મોટા વૈદ્ય હતા, તે કહેતા કે, આપણું શરીર એ પરમાત્માનું મંદિર છે, માટે દીકરી મંદિરમાં કોઈ પણ નકામી વસ્તુ કે ખરાબ વસ્તુ ન ખાય નહિ, તેમજ શરીર રૂપી મંદિરમાં પણ કોઈ પણ નકામી વસ્તુ ન નાખવી જોઈએ; અને બની શકે ત્યાં સુધી વિજ્ઞતિય દ્રવ્ય શરીરમાં દાખલ ન કરવાં જોઈએ. કારણ કે દવા ગમે તેવી. સારી હોય તોપણ દવા તે દવા, એ કાંઈ પ્રકૃતિ માગે તેવો ખોરાક નથી, માટે કુદરતી ઉપચારથી આરામ થાય ત્યાં સુધી કદી પણ દવાની મદદ લેવી નહિ. પણ આ સિદ્ધાંત ઘણી બહેનો માનતી નથી, બહારની શી વાત કહું ? મારાજ ધરનો દાખલો સાંભળો, મારી ન્હાની બહેનને વારેવારે પેટમાં દુઃખતું, ત્યારે હું તેને કહેતી કે, બહેન આજે ઉપવાસ કરી નાંખ, એટલે તને ફાયદો થઈ જશે, ત્યારે તે કહેતી કે, ભૂખે મરવાનું મારાથી તો ન બને, પેટમાં દુઃખે તે વેઠાય પણ ભૂખ ખેંચવાનું ન ખમાય. ત્યારે હું તેને કહેતી કે, બહેન એમાં કાંઈ ખમવું પડે તેમ નથી, કારણ કે ભૂખ ન લાગે તેમ હોય, ત્યારેજ પેટમાં દુઃખે છે, ચોકખી ભૂખ લાગતી હોય, ત્યાં સુધી પેટમાં દુઃખતુંજ નથી માટે તું એ ખોટી શીકર ન કર, અને કડવી વાસ મારતી દવાઓ પીવાથી મગને તથા શરીરને ત્રાસ ને દુઃખ વાય છે, તેટલું દુઃખ કાંઈ થોડાક કલાક ભૂખે રહેવાથી થતું નથી. માટે તું ઉપવાસ કરી નાંખે, તો બહુ સારું, પણ એ વાત તેને ગળે ઉતરતી નહિ, તેથી તે જમતી, દવા પીતી, ને ઉલટી કરતી, અગર જીલાબ લઈને વારેવારે મુંબઈના ગંધાતા સંડાસોમાં જતી, પણ ઉપવાસ કરતી નહિ. મારી પોતાની બહેનનાજ આવા હાલ હતા, ત્યારે હું બીજી બાઈઓની તે શું વાત કહું ? તમે સાંભળીને દીલગીર થશો, કે એ પછી દશ વરસ સુધી પેટનાજ દરદમાં પીલાઈ પીલાઈને તથા અંગ્રેજી દવાઓ ખાઈ ખાઈને મારી એ બહેન છેવટે મરણ પામી.

ખહેનો, આ વાત તમારી આગળ કહી બતાવવાનો મારો હેતુ એવો છે કે સાદાસાદા કુદરતી ઉપાયો ઘણી ખહેનોને ગમતા નથી, પણ મોઢું બગાડતે બગાડતે “વાગ્યુ” તો તીર, નહિ તો થોથુ” એવી “આંધળાના ગોળી બહાર!” જેવી અજ્ઞાણી દવાઓ પીવાનુંજ તેઓને ગમે છે, એ પણ સ્ત્રીઓના સ્વભાવની એક ખૂબી છે !

(૪) ખહેનો, હવે હું મારી અસલ વાત ઉપર પાછી આવું છું. મને જરા શરદી લાગે ને એ શરદી માથામાં, નાકમાં કે ગળામાં જણાય, ત્યારે મારાં મોટાં સાસુજી કહેતાં કે, વહુ દીકરા ! જરા દૂધમાં સુંઠના કટકા નાંખી તે દૂધને ઉકાળીને પી જાઓ, એટલે શરદી મટી જશે. હું એમ કરતી, અને મારી અજાણ્ય પદ્ધતિ શરદી તુરતજ મટી જતી. મારી સાસુજી કહેતાં હતાં કે, શરદીની દરકાર ન કરીએ ને સળેખમને વધવા દેઈએ, તો પછી માથાની શરદી નાકમાં ઉતરે છે, એટલે નાકમાંથી પાણી ઝરવા માંડે છે, એ પછી ત્યાંથી આગળ વધીને એ શરદી ગળામાં ઉતરે છે, એટલે અવાજ ઉપર શરદીની અસર થાય છે, એ વખતે પણ તેને ન અટકાવીએ, તો એ શરદી છાતીમાં ઉતરે છે, અને ઉધરસનો ઠાંસો આવે છે, એ વખતે પણ જો તુરતજ ચાંપતા ઉપાય ન કરીએ, તો તેમાંથી ટુંક વખતમાં કફ વધે છે અને બડખા નીકળે છે; અને તેમ છતાં પણ ન ચેતીએ ને બેદરકારી રાખીએ, તો તેમાંથી ફેફસાં સડવા માંડે છે, અને ક્ષય રોગ લાગુ પડી જાય છે, આ બધી બાબત અણસમજને લીધે અને જરાક બેદરકારીને લીધેજ થાય છે, પણ એને બદલે વખતસર સુંઠ કે પીપરીમૂળ દૂધમાં ઉકાળીને પી લીધાં હોય, તો એ બધી મુશ્કેલીઓને આપદાઓમાંથી બચી જવાય છે, અને એક બે દિવસમાં સાફ થઈ જાય છે. માટે આવા સાદાસાદા ધરગતુ ઉપાયો જીવનની ને પ્રસંગે કરવાની જરૂર છે.

ખહેનો, હું મારા અનુભવો બીજી ખહેનપણીઓ સાથે સરખાવ્યા કરું છું, તેથી મને ખબર પડે છે કે, જરાક બેદરકારીથી અને થોડાંક અજ્ઞાનપણાંથી પણ કેટલીબધી મોટી

ખરાબી થાય છે. એ માટે મને યાદ આવે છે કે, ઘણા વરસ ઉપર મને શરદી થઈ હતી, એજ વખતે મારી એક પાડોશણુ વિજળીને પણ શરદી થઈ હતી, મેં તો મારી સાસુના કહેવાથી એ વખતે દૂધમાં સૂંઠ ઉકાળીને પીધી, તેથી મારી શરદી મટી ગઈ; અને વિજળીએ શરદીની દરકાર કરી નહિ, ને બીજી ઘણી બાયડીઓ રોગને ખેંચ્યા કરે છે, તેમ તેણે પણ રોગને વધવા દીધો, તેથી તેને ઉધરસ લાગુ પડી ગઈ, અને એ પછી ઘસાઈઘસાઈને છ મહીનામાં તે બાપડી મરી ગઈ. એ વખતે મને ખાસ એમ લાગી ગયું હતું કે, એણે પણ શરદી થઈ તેજ વખતે મારી પેઠે સૂંઠવાળું દૂધ પી લીધું હોત, તો તેની શરદી પણ મટી જત, તેની ઉધરસ વધત નહિ, અને એ ઉધરસમાં તેનું મોત થાત નહિ. બહેનો ! મને શરદી થાય છે, ત્યારે ત્યારે વિજળી યાદ આવી જાય છે, અને અમે બન્ને માતાનાં દર્શન કરવા ગએલાં ત્યાં વરસાદમાં ભીંજાણાં હતાં, ને પછી ઘેર આવીને સાતમનાં ટાઢાં થેપલાં ને દહીં ખાધું હતું, તેમાંથી અમને બન્નેને સાથેજ શરદી થઈ ગઈ હતી. તેમાંથી વખતસર ઉપાય કરવાથી મારી શરદી તો બીજે દિવસે મટી ગઈ, અને એ બાબતમાં બેદરકારી રાખવાથી વિજળીની શરદી વધી જઈ અંતે એમાંથી તેનું મોત થયું. પ્રભુ ! પ્રભુ ! !

એ પછી મેં જોએલા બીજા કેસ વખતે પણ એમ બન્યું હતું. અમે પુરૂષોત્તમ માસ નાહતાં હતાં, તેથી દરરોજ વહેલાં ઉઠીને દરીઆ કિનારે નાહાવા જતાં અને મોળું ખાતાં, એટલે દહીંવાળું ને ખાંડવાળું ખવાતું, તેમાંથી મને સળેખમ થયો, અને મારી માશીની દીકરી વસંતને પણ સળેખમ થયો, તેમાંથી મહારો સળેખમ સૂંઠ ને દૂધના ઉકાળાથી તુરતજ મટી ગયો, અને વસંતે સળેખમની દરકાર કરી નહિ, તેથી એ સળેખમ વધતે વધતે છાતીમાં ઉતર્યો, ને તેમાંથી તેને ઉધરસ લાગુ પડી ગઈ. એ પછી છ મહીના સુધી તેને ઉધરસની દવા કરવી પડી, હવાફેર કરવા માટે બહારગામ જવું પડ્યું, તેમાં ત્રણસો રૂપીઆનો ખર્ચ થયો, અને તોપણ થોડાં

ધણી ઉધરસ હમેશને માટે રહી ગઈ. એ ઉધરસ પછી પણ તે પંદર વરસ સૂધી જીવી, પણ વયમાં વયમાં ઉધરસ ઉપડ્યા કરતી હતી, કારણ કે એ ઉધરસનું મૂળ ગયું નહોતું, તેથી તે જીવાનીમાંજ અર્ધા ઘરડી જેવી બની ગઈ હતી. બહેનો, મહારા અનુભવની આ બધી વાતો કહીને હું તમને સમજાવવા ઇચ્છું કે, સાદીસાદી ધરગતુ દવાઓ આપણે જાણતાં હોઈએ અને તેનો વખતસર ઉપયોગ કરી લેઈએ તો એ દવાઓની મદદથી પણ જીવાની જાળવી શકાય છે. કારણ કે માણસોની જીંદગીમાં રોગ થવાના પ્રસંગોજ ન આવે, એ કાંઈ બનવા ભેગ નથી, એવા પ્રસંગ તો જાણેઅજાણે આવવાનાજ. માટે એવા પ્રસંગો આવી પડે ત્યારે તેના ઉપાયો જાણતાં હોઈએ, તો જલદીથી રોગને અટકાવી શકાય, અને શીતનું સંકટ સોયથી પતાવી શકાય; કારણકે અવસરનો એક ટાંકો નવ ટાંકાની ગરજ સારે છે. પણ સાધનો તૈયાર હોય અને આવડત હોય, ત્યારેજ અવસરનો ટાંકો મારી શકાય છે. આપણી જીંદગી ટકાવવામાં અને આપણી જીવાની જાળવવામાં રોગ થવાની શરૂઆત વખતેજ એવો અવસરનો ટાંકો મારી શકીએ, તેટલા સાફ સાદીસાદી ધરગતુ દવાઓ જાણવાની વિશેષ જરૂર છે.

( ૫ ) કોઈ કોઈ વખત આપણી ભૂખ ઓછી થઈ જાય છે, એ વખતે ખાવા ઉપર રચી થતી નથી અને બહુ થોડું જમાય છે, તથા શરીરમાં કાંઈક ભારેપણું અને સુસ્તી જેવું લાગ્યા કરે છે, એ માટે મારાં વૃદ્ધ સાસુજી કહેતાં કે, આંતરડાંમાં મળ લરાઈ જાય ત્યારે જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે. માટે એ વખતે મળને કાઢી નાંખવાની જરૂર છે, અને મળને કાઢવાની સહેલી યુક્તિ એ છે કે:—તુલસીનાં ત્રીસેક પાંદડાં લેવાં અને તેથી બમણાં મીઠીઆવળનાં પાંદડાં લેવાં. એ બન્નેને અર્ધાશેર પાણીમાં ઉકાળવાં, પછી તેમાં બે દાણા મરીના અને સાકર નાખવી, અને પછી થોડું દૂધ નાખવું, એટલે ખાસ્સી થાહ જેવું બની જશે, તે રાતે સૂતી વખતે ગરમાગરમ પી લેવું. એટલે સવારમાં બે ત્રણ વખત હસ્ત સાફ આવી જાય છે, અને પેટનો બગાડ નિકળી જાય છે, તેથી ભૂખ ખુલી

જાય છે, અને શરીરની સુસ્તી તથા અલ્પ મટી જાય છે. કારણકે તુલસી જંતુનાશક છે, સાચી ગરમી આપનાર છે, અને મજેની સુગંધીવાળી છે, એટલે તેના યોગથી મીંઢીઆવળની વાસ દબાઇ જાય છે, અને મીંઢીઆવળનો વાયુ કરવાનો શુભ પણુ ઓછો થઈ જાય છે, તેથી પેટમાં વીંટ આવતી નથી ને સહેલાઈથી ઝાડો સાફ આવી જાય છે, એટલે જઠરાગ્નિ ખુલે છે. આને-માટે મારાં સાસુજનો બીજો પ્રયોગ એ હતો કે, કડુ તથા સંચળ એ બન્ને વાનાં સરખે વજને લેવાં અને તેને દેવતા ઉપર લોઢીમાં શેકી નાખવાં, એ પછી તેને ખાંડીને ભૂકો કરવો, એ ભૂકાની ફાકી તોલા ૦૧ પાથી ૦૧૧ અર્ધા સુધી લેવી ને ઉપર ઠંડું પાણી પીવું, તેથી સવારમાં બે ત્રણ દસ્ત સાફ આવી જાય છે, ને અલ્પનું દુઃખ મટી જાય છે. બહેનો, આવી ન્હાની ન્હાની બાબતોનું ધ્યાન ન રાખવાથી પણ તેમાંથી આગળ જતાં ઘણી ખરાબી થાય છે, પણ એને બદલે વખતસર એવી ચીજોના ઉપાય થાય, તો મીંઢીઆવળ ને તુલસીથી અગર કડુ ને સંચળથી પણ તંદુરસ્તી ને જીવાની જાળવી શકાય છે, પણ એ તક ચાલી જાય, તો પછી માંછલીનાં તેલ-કોડલીવરઓઈલ પીવાં પડે છે, અને એંસી રૂપીએ તોલાવાળી વસંતમાલતી, સુવર્ણમાલતી, મકરંધવજ કે સહસ્રપૂટી અખરખની ભરમ ખાઈએ, તોપણ પછીથી એટલો ફાયદો થતો નથી. માટે સાચો ફાયદો મેળવવા સાર અને ગજનું રજમાં પતાવવા સાર જીવાની જાળવનારી સાદીસાદી ધરગતુ દવાઓ જાણી લેવી જોઈએ, અને તેનો જેમ બને તેમ છુટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ, તથા એવી ધરગતુ નિર્દોષ દવાઓ આપણી સા બહેનોને શીખવવી જોઈએ.

(૬) લોહી ગરમ થાય તેનો ઉપાય.—ખોરાકની અંદર તેલ, મરચું, હીંગ, ચહા વગેરે ગરમ ચીજો ખવાયા કરે છે, તેને લીધે કોઈ કોઈ વખત એમ બને છે કે, શરીરની અંદરનું લોહી તપી જઈ ગરમ થઈ જાય છે. તેથી કોઈને માથામાં ગરમી લાગે છે, કોઈને આંખોમાં ગરમી લાગે છે, કોઈને છાતીમાં ગરમી થાય છે, કોઈને પેસાળમાં ગરમી જણાય છે, કોઈને પુંઠે ગરમી જણાય છે, અને કોઈને આખા

શરીરમાં ગરમી જણાય છે. એવે વખતે ગરમી શાંત કરવા માટે મારાં સાસુજી કહેતાં કે, વહુ દીકરા ! આમળાનો મુરખો ખાધા કરો, એટલે અઠવાડીઆમાં સાફ થઈ જશે, પણ સાથે એ વાત ધ્યાનમાં રાખજો કે, એ વખતે અથાણું, શાકભાજી, લાજીઆં વગેરે ગરમ ચીજો ન ખાવી જોઈએ. સાદો ખોરાક રાખવો, ઘસ્ટ સાફ આવે તેમ કરવું, અને આમળાનું શરબત પીવું, અગર આમળાનો મુરખો ખાવો, અગર સુકાયેલાં આમળાને માટીના વાસણમાં રાતે પાણીમાં પલાળી સવારમાં તે પાણીને ગાળી લઈ તેમાં સાકર નાખી એ પાણી પીવું, અગર આમળાનો લુકો કરી સાકર સાથે તેની ફાફી ભરવી. એવી કોઈ પણ રીતે આમળાનું સેવન કરવાથી શરીરની ગરમી મટી જાય છે, અને તપી ગયેલું લોહી શાંત પડે છે.

આમળાની સગવડ ન હોય અગર કોઈને આમળાં માફક ન આવે તો મારી સાસુજી તપી ગયેલાં લોહીને શાંત કરવા માટે બીજો ઉપાય એ બતાવતાં કે, ગુલાબનાં ફુલમાંથી ગુલકંઠ બને છે, તેનું સેવન કરવું. અગર તાજાં ગુલાબનાં ફુલ એલચી અને સાકર સાથે ખાવાં. એથી પણ થોડા દિવસમાં શરીરની ગરમી શાંત પડી જાય છે. એ પછી એ રોગ માટે ત્રીજો ઉપાય તેઓ એ બતાવતાં કે, સુખડનું શરબત પીવું, અગર સુખડનો મુરખો ખાવો, અગર સુખડનું તેલ પતાસાં સાથે ખાવું, મતલબ કે સુખડનું સેવન કરવાથી પણ તપી ગયેલું લોહી શાંત પડે છે. એ સિવાય તપી ગયેલાં લોહીને શાંત પાડવા માટે મારાં સાસુજી ચોથો ઉપાય એ બતાવતાં કે, જેને માફક આવે તેને એ માટે લીંબુનું શરબત અતિશય ફાયદો કરે છે. સાકરના પાણીમાં અર્ધું અગર એક લીંબુ નીચોવી દેવું, અને તે પી જવું. અગર લીંબુ ઉપર સીંધાલુણ તથા મરીનો ભૂકો ભભરાવી એ લીંબુને ચૂસી જવું, અગર શાકભાજીમાં કે ખોરાક મીઠાઈમાં લીંબુ વાપરવું. એથી પણ શરીરની ગરમી શાંત પડે છે, અને જરૂર જેટલી ઠંડક મળી જાય છે. પણ ધણી બહેનોને લીંબુ માફક આવતું નથી, માટે એ પ્રયોગ પોતાની પ્રકૃત સમજીને કરવા જેવો છે.

શરીરની ગરમી શાંત પાડવા માટે પાંચમો અને સૌથી સરસ ઉપાય મારાં સાંસુજી એ બતાવતાં કે, મજેનાં તાળાં ફળો છુટથી ખાવાં, એ ફળો મીઠાં સહેજ ખટાશવાળાં અને રસદાર હોવાં જોઈએ. અને તેની સાથે ઝાડો સાફ લાવવાની સંભાળ રાખવી જોઈએ, એ માટે શેલડી, સંતરાં, મસુખી, લીલીદ્રાક્ષ, પપનસ, અન્નનાસ, લીલાં અંજીર વગેરે ચીજો ઉપયોગી થઈ પડે છે, અને એવાં ફળાનું સેવન કરવાથી પણ શરીરની ગરમી ઓછી થઈ જાય છે, અને તપેલું લોહી શાંત પડે છે.

એ પછી છઠ્ઠો ઉપાય મારાં સાંસુજી એ બતાવતાં કે, દરરોજ ગાયના દૂધની તાજી છાશનો છુટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. લોહીને સુધારવામાં અને લોહીને શાંત રાખવામાં છાશ પણ બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. અને એ માટે સાતમો ઉપાય મારાં સાંસુજી એ બતાવતાં કે, જો ગરમીને પૂરેપૂરી મટાડવી હોય, અને ફરીથી ઘણો વખત સુધી તેનો ઉપદ્રવ ન થાય એમ કરવું હોય, તો થોડા દિવસ સુધી એકલા દૂધ ઉપર રહેવું જોઈએ. ગાયના દૂધ સિવાય બીજો કંઈ પણ ખોરાક ન લેવો જોઈએ, અને પચી શકે તેટલું દૂધ પીવું જોઈએ. દૂધ તાજું હોય તો એમને એમજ વાપરવું અને દૂધ દોહવાયાને ઘણો વખત થઈ ગયો હોય, તો તેને ગરમ કરીને પીવું. પણ તેમાં એલચી, સાકર, બદામ, કેસર વગેરે કંઈ પણ ચીજ મીલાવવી નહિ; એ પ્રમાણે થોડા દિવસ કરવાથી ઘણો ફાયદો થઈ જાય છે. બહેનો, આમાંનો કંઈ કંઈ પ્રયોગ જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે હું અજમાવું છું, તેથી પાછી મારી તાંદુરસ્તી સુધરી જાય છે, અને જીવાની જળવાઈ રહે છે, માટે આવા સાદાસાદા ધરગતુ નિર્દોષ પ્રયોગો દરેક બહેનોએ જરૂર જાણી લેવા જોઈએ.

(૭) ઋતુસ્થાવ ઓછો કરવા માટે—જ્યારે આપણા શરીરમાં ગરમી વધી જાય છે અને લોહી ઉતું થઈ જાય છે, ત્યારે અટકાવ વધારે દેખાય છે, એટલે કે ચાર દિવસને બદલે પાંચ દસ દિવસ સુધી દેખાયા કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ સાધારણ રીતે જેટલો બગાડ નીકળવો જોઈએ, તેથી ઘણો વધારે બગાડ નીકળવા માંડે છે, તેથી શરીર નબળું પડી

જાય છે, કમરમાં દુઃખાવો થાય છે, અને ઝાડા ઉપર, પેસાળ ઉપર, ભૂખ ઉપર, તથા છાતી ઉપર અને મગજ ઉપર પણ તેની ખરાબ અસર થાય છે, એ બધી ખરાબીમાંથી બચવા સારૂ રજસ્વળા નિયમીત થાય તેમ કરવાની જરૂર છે, અને ખરમ થએલું લોહી ઠંડું પડવાથી અટકાવ ઓછો થઈ શકે છે, એ માટે મ્હારાં મોટાં સાસુજી એ ઉપાય બતાવતાં હતાં કે, (૧) ખાખરાનાં મૂળીયાંની છાલ છાંયામાં સૂકવી તેનો બૂકો કરી રાખવો. તે બૂકો તોલો અર્ધો, સાકર તોલો એકની સાથે આર્ધ જવો, અને તેની ઉપર ઠંડું પાણી પીવું. સવારે તથા સાંજે એમ બે વખત દિવસમાં તે દવા ખાવી. એટલે અઠવાડીયામાં ફાયદો થઈ જાય છે. (૨) ખાખરાનાં મૂળીયાંને રાતે પાણીમાં ભીંજવી રાખવાં પછી સવારે તેને ઉકાળવાં, ઉકાળતે ઉકાળતે શેર પાણીમાંથી પાશેર પાણી રહે ત્યારે તેને ગાળી લેવું, ને તે ઠંડું પડે ત્યારે તેને સીસીમાં ભરી લેવું. એ પાણીમાં મલમલનાં કપડાંનો કટકો ભીંજવી તે અંદરના ભાગમાં ત્રણ કલાક રાખવું. એમ દિવસમાં બે વખત કરવું. તેથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. તથા એ ઉકાળો પીવામાં પણ કામ લાગે છે. તેમાંથી સવારે તથા સાંજે અઢી અઢી તોલો તેમાં મધ અગર સાકર નાખીને પીવાથી ફાયદો થાય છે, તેમજ ખાખરાનાં મૂળની છાલના બહુ ખારીક ભુકાની મલમલના કપડામાં પોટલી બાંધી તે પોટલી દરરોજ ત્રણથી છ કલાક સુધી અંદરના ભાગમાં રાખવાથી પણ જલદીથી ફાયદો થાય છે. (૩) ખાખરાનાં મૂળીયાંનો ઉપયોગ થાય છે. તેમજ પીપળાનાં જુનાં ઝાડ ઉપર સૂકાયેલી જે ભડી છાલ હોય છે, તેના ચુરણથી તથા તેના ઉકાળાથી પણ એવોજ ફાયદો થાય છે. તે પણ ખાવામાં તથા વાપરવામાં કામ લાગી શકે છે. (૪) એવીજ રીતે લીલી ઘોના ઉપયોગથી પણ ફાયદો થાય છે, ઘોનો પણ ઉકાળો તથા તેને વાટીને કાઢેલો રસ વાપરી શકાય છે, અને તેને સૂકવી તેનું ચુરણ પણ ખાખરાની રીત પ્રમાણે કામ લાગે છે, ને તેથી પણ જલદી ફાયદો થાય છે. (૫) એજ પ્રમાણે આંબળાંનો ઉપયોગ કરવાથી પણ ફાયદો થાય છે. પણ આમાં જે સંભાળવાનું છે



તે એ કે, આ પ્રયોગો ચાલતા હોય તે વખતે તેલ, મરચું, ખટાશ, એવી ચીજો ન ખાવી જોઈએ, તથા ચટણી અથાણાં, રાઈતાં, લજ્યાં, ઢોકળાં, અને બહુ મસાલાવાળાં હવેલોમાં શાક વગેરે ગરમ ચીજો ન ખાવી જોઈએ. એવી પરહેજ પાળવામાં આવે, ને સાદો પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવામાં આવે તો ઉપર જણાવેલી ચીજોથી ઋતુસાવના દરદોમાં ખચીત ફાયદો થાય છે. (૬) આ બધી વસ્તુઓનું શરબત પણ બની શકે છે અને લાંબો વખત સુધી તે શરબત પીવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, એ શરબત બનાવવાની રીત પણ બહુ સહેલી છે, એ માટે મહારાં મોટાં સાસુજી એમ કરતાં કે, એક શેર પીપળાનાં છાંય્યાંને ચાર શેર પાણીમાં એવીશ કલાક સુધી ભીંજવી રાખતાં, એ પછી તેને ઉકાળતાં, અને તેમાંથી એથા ભાગનું પાણી એટલે કે એક શેર પાણી રહે, ત્યારે તેને ગાળી લઈ તેમાં દોઢશેર સાકર નાખી આસણી કરતાં એ વખતે તેમાં અર્ધા રૂપીઆભાર મરી તથા બેઆનીભાર લાંગનો ભુકો મેળવતાં. એ પછી તેને ગાળી સીસો ભરી મૂકતાં. તેમાંથી દરરોજ ટુંકે બે તોલા એ શરબત પાણી સાથે અગર દૂધ સાથે પીવાથી અટકાવનાં દરદોમાં અતિશય ફાયદો થાય છે. (૭) કમળકાકડી પણ ગર્ભાશયનાં દરદો માટે અતિશય ઉપયોગી છે. કમળકાકડી લીલી કાચી ખાવાથી પણ ફાયદો થાય છે. કમળનાં ફુલનો રસ કાઢી તેનું શરબત બનાવી પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે, કમળકાકડીનાં મીંજને ઠંડા પાણીમાં શેરે ભીંજવી રાખવાં પછી સવારે તેને વાટી નાખવાં ને તેમાં એલચી તથા સાકર નાંખી શરબત જેવું બનાવી પીવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, કમળકાકડીનાં બીજને વાટી તેનો આથો બનાવી ખાવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, એ આથો મધમાં પણ થાય છે, અને સાકરમાં પણ થાય છે.

બહેનો, મહારાં મોટાં સાસુની હવામાં એક ખૂબી એ છે કે, તેઓ બનતાં સુધી મીઠી મીઠીજ, સ્વાદીષ્ટ, સુગંધીદાર અને સ્ત્રીઓ તથા બાળકોને ગમી જાય તેવી હવાઓ વાપરે છે. વળી આવી સાદીસાદી ધરગતુ હવાથી બીજો એ પણ ફાયદો થાય છે કે, આવી ચીજો સહેલાઈથી મળી શકે છે, તે

જરા વધારે કે ઓછું ખવાય તોપણ નુકશાન થતું નથી, તેમજ તેની ખનાવટ પણ બહુ સાદી ને સહેલી હોય છે, એટલે એ ખનાવતાં ન આવડે તેમ પણ બનતું નથી. અને આટલીબધી સહેલાઈ છતાં તથા દુઝા ખરચમાં પતી જાય તેમ છતાં પણ એ દવાઓથી અતિશય ફાયદા થાય છે. માટે આવી ઘરગતુ સાદીસાદી દવા સૌ બહેનોએ જાણવી જોઈએ. કારણકે મહારી જીવાની જાળવવામાં આ બધી દવાઓએ મને ઘણી મદદ કરેલી છે. જો મને આવી સાદી, સહેલી, અને અકસીર દવાઓના પ્રયોગો ન મળ્યા હોત, તો મારી જીવાની જાળવાયલી રહેત કે નહિ? એ એક સવાલ છે. કારણ કે આજના જમાનામાં તદ્દન દવા વિના ચાલવું મુશ્કેલ છે, કારણ કે સંજોગો બદલાઈ ગયા છે, અને દવાઓનાં મહાત્મ વધી ગયાં છે ! તથા આહાર-વિહારની ગડબડને લીધે, અને જરૂર કરતાં વધારે પ્રયત્નો અને ઉપાધીઓ વધી જવાને લીધે, તથા જીવનની ટકાવવા માટે જે ચીજોની જરૂર છે તે ચીજોનાં ભાવ અતિશય વધી જવાને લીધે, એવી ચીજો ઘણા લોકોને જોઈએ તેટલી મળતી નથી, તેથી રોગ થયા વિના રહેતો નથી. માટે આવાં આવાં કારણોને લીધે, હજી ઘણાં વરસો સુધી દવાઓની મદદ લે લોકોને જોઈશેજ, માટે કોઈ પણ જાતની અજાણી અખત દવાઓ શરીરમાં ઘાલવાને બદલે, અને બકફાં કાઢવા જતાં ઉંટ પેસાડવા જેવું થતું અટકાવવા માટે, આવી સાદીસાદી ઘરગતુ નિર્દોષ દવાઓ જાણી લેવાની સૌ બહેનોને બહુ જરૂર છે.

( ૮ ) પ્રદરના ઉપાયો:—બહેનો ! અટકાવ ઓછો કરવા માટે ઉપર જે સાત જાતના ઉપાયો બતાવેલા છે, તેજ સાત જાતના મુખ્ય ઉપાયોથી પ્રદર પણ મટી શકે છે, માટે એ સંખ્યા હવે વધારે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી. વળી પ્રદર સિવાય ગર્ભાશયના બીજા કેટલાક દોષો પણ એ ઉપાયોથી મટી જાય છે, કારણ કે એ બધી પવિત્ર દવાઓ ગર્ભાશયના રોગો માટે બહુજ કામની છે. પ્રદર થવાનું મુખ્ય કારણજ એ હોય છે કે, તેમાં પણ શરીરનું લોહી ગરમ થઈ જાય છે, એ મુખ્ય વાત છે. અને લોહી ગરમ થવાનાં કારણો એ છે. એક ખોરાકની ગડબડ, અને બીજું મનની ગડ-

ખડ. મનમાં જ્યારે અતિશય ચિંતાઓ, દુઃખના વિચારો, વિષયોના વિચારો, અને દ્વેષના વિચારો વધી જાય, ને મન નખળું પડી જાય, ત્યારે પ્રહરનો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે તેને દૂર કરવાનો ખરો ઉપાય તો એજ છે કે, એવા વિકારોથી ને જોરાકની ગડબડથી બચવું જોઈએ. પણ હજારોમાં કોઈ માણસ એવી બાબતોમાંથી બચી શકે છે, બાકી તો બધો ગાડ-રીઓ પ્રવાહજ ચાલ્યા કરે છે ને દુઃખી થયાજ કરે છે, એટલે આવા વર્ગના લોકોને કાંઈ દવા વિના ચાલે તેમ નથી. માટે આવી સાદીસાદી ને સહેલી સહેલી દવાઓ બાણી લેવાની સૌ બહેનોને અતિશય જરૂર છે.

(૬) આંખની દવાઓ—(૧) મહારાં મોટાં સામુલ એમ કહેતાં હતાં કે, આંખો સુધારવા માટે ગાયના દૂધ જેવી નિર્દોષ, સહેલી અને ઉત્તમ દવા બીજી કોઈ પણ નથી. જે સ્ત્રીઓ પોતાનાં સ્તનના દૂધે કરીને પોતાનાં બાળકોની આંખો ધોયા કરે છે, અગર બાળકને ધવરાવતી વખત તેની આંખમાં પોતાના સ્તનમાંથી દૂધનું ટીપું નાખી દે છે, તે બાલકોની આંખો બહુજ સારી રહે છે, ને કદી પણ ખરાબ થતી નથી, નાનાં બાળકોની આંખોનાં દરદો માટે તેની માનું દૂધ ઉત્તમ છે, પણ મોટી ઉંમરનાં બાળકો તથા જીવાન અને વૃદ્ધ ઉંમરનાં માણસોની આંખો માટે ગાયનું દૂધ ઉત્તમ છે, ગાયના દૂધે આંખો ધોવાથી, ગાયના દૂધનાં ટીપાં આંખમાં નાખવાથી, તથા એ દૂધનાં આંખ ઉપર પોતાં મૂકવાથી આંખોનાં ઘણી જાતનાં દરદો મટી જાય છે, અને આંખોનું બહુ તેજ વધે છે. તથા આંખોનો દેખાવ બહુ સુંદર થાય છે. માટે નિરોગી માતાઓનું દૂધ બાલકોની આંખમાં આંજવાથી તથા નિરોગી ગાયોનું દૂધ મોટી ઉંમરના માણસોની આંખમાં આંજવાથી આંખોને અતિશય ફાયદો થાય છે, માટે આંખની અંદર પર-દેશી અબાણી સખલ દવાઓનાં ટીપાં નંખાવવાને બદલે પ્રથમ દૂધનાં ટીપાં નંખાવવાં જોઈએ, અને દૂધનાં ટીપાંથી આંખો ન મટે, તો પછી બીજા કાંઈ ઉપાયો કરવા જોઈએ. પણ જ્યાં સુધી દૂધથી આંખો મટી જાય ત્યાં સુધી વાતવાતમાં બચ્ચાં-ઓની આંખો માટે વૈદ્યો ડાકટરો પાસે ન દોડવું જોઈએ.

અહેનો, ઘણા વરસો થયાં મહારી આંખમાં, મારાં બાળકોની આંખમાં, અને મહારા પાડોશીઓની આંખમાં દૂધનો નિર્દોષ ઉપાય હું અજમાવું છું, અને એથી સેંકડે એંસી ટકા ફાયદો થાય છે. માટે દૂધથી આંખ ધોવાનો પ્રયોગ ખાતરી લાયક હોઈ અજમાવવા યોગ્ય છે. આપણે જાણવું જોઈએ કે, ઘણી વખત બહુજ ન્હાનાં ન્હાનાં કારણોસર આંખો ઉઠે છે, દુઃખવા આવે છે, એટલે એ કારણો દૂર થાય તો આંખોનો દુઃખાવો મટી જાય છે. બીજું એ કે જ્યારે પહેલવહેલી આંખો દુઃખવાની શરૂઆત થાય ત્યારે તેનું રૂપ બહુ નરમ હોય છે, અને સહેલાઈથી મટી જાય તેવું હોય છે, એટલે એ વખતે દૂધ જેવા સહેલા ને નિર્દોષ ઉપાયથીજ કામ થઈ જાય છે.

હવે વિચાર કરો કે, આવી સહેલી, સાદી, અને ઉત્તમ ઘરગતુ ફવા પણ આપણી બહેનો ન જાણે, અને વાતવાતમાં છોકરાંઓને તેડીને ફવાખાને દોડે, એ શું દિલગીરીની વાત નથી? નિર્દોષ, ન્હાનાં, કુમળાં, બાળકોની આંખો શું નાઇટ્રેટ ઓફ સીલ્વરનાં ટીપાં નાખવાને યોગ્ય હોય છે, કે તેની માતાના દૂધનાં ટીપાં નાખવાને યોગ્ય હોય છે? દુધમલ, બાળકોની આંખો બોરાસીક નાખવાને યોગ્ય હોય છે? કે દૂધનાં ટીપાં નાખવાને યોગ્ય હોય છે? અને નિર્દોષ સુંદર, હસતાં બાળકોની આંખો મોરચુચુ આંજવા જેવી હોય છે કે દૂધનાં ટીપાં નાખવા જેવી હોય છે? એ વાતનો આપણે ખૂબ ખ્યાલ કરવો જોઈએ, અને પહેલેથીજ આંખ જેવી નાજુક ને ઉત્તમ ઇન્દ્રિયમાં સખત ચીજો નહિ નાખતાં દૂધ જેવી નિર્દોષ ચીજો નાખવી જોઈએ. અને તેથી થોડા દિવસમાં ફાયદો ન થાય તો પછી બીજી કોઈ ફવાઓ અજમાવવી જોઈએ. પણ બનતાં સુધી પહેલી તકે તો દૂધનોજ ઉપયોગ જરૂર કરવો જોઈએ. (૨) દૂધથી આંખોને ફાયદો ન જણાય તો વખતે આંખમાં ચોકડું મધ આંજવાથી પણ અતિશય ફાયદો થાય છે, અને તેમાં પણ જો લીંબડાનાં ઝાડ ઉપરનું મધ મળે, અગર આંખલીના ઝાડ ઉપરનું મધ મળે, તો તેથી ધણીજ ફાયદો થાય છે. મધ આંજવાથી આંખમાંથી પાણી ધરી જાય છે, અને આંખોના દરદનો જોસ નરમ પડી જાય

છે, પણ બાળકોની આંખોને મધ ફાયદો કરે છે, તે કરતાં વૃદ્ધોની આંખોને મધથી વધારે ફાયદો થાય છે. તેમજ ચોકખું મધ આંજવાથી કાંઈ ખાસ નુકશાની થતી નથી, માટે આંખોનાં ધણી જાતનાં દરદોમાં મધ આંજી શકાય છે.

(૩) સાકરને પાણીમાં ધસી આંખમાં આંજવાથી પણ ઘણું ફાયદો થાય છે, પણ એ માટે શેલડીમાંથી બનેલી ચોકખી સાકર જોઈએ. સેંકડો બાઈઓની આંખો મારી સાસુ સાકર આંજીને સારી કરતાં હતાં. પણ અફસોસની વાત છે કે, આવી સાદી સાદી, સહેલી સહેલી, અને બહુજ ઓછા ખર્ચની ફવા પણ ધણી બહેનો જાણતી નથી. એક દોઢીયાની સાકરથી પચાસ ભીંઓની આંખો સારી થઈ શકે છે, કારણ કે સાકરનો કટકો ત્રાંબાના કળશીયા ઉપર ધસીને અંજાય છે, એમાં બહુ જરાકજ ઘસારો લાગે છે, એટલે સાકરના એક ગાંગડામાંથી તો ધણી વખત ઘણા દરદીઓની આંખો આંજી શકાય છે. શું આવી નિર્દોષ ફવાઓ આપણી બહેનોએ ન જાણવી જોઈએ? આંખોને સુંદર રાખવી એ પણ શું જીવવાની જાળવવાનો એક ઉપાય નથી? અને બાળકોની આંખો સારી રહે, એ પણ શું જીવવાની જાળવવાનો એક ઉપાય નથી? કારણ કે આપણે જોઈએ છીએ કે, જ્યારે આપણાં બાળકોની આંખો દુઃખતી હોય અગર તેઓ બીજી કાંઈ ખિમારી લોગવતાં હોય ત્યારે આપણું મન તેમાંને તેમાં લાગેલું રહે છે. અને એ પ્રીકરનો ધક્કો આપણા દીલને લાગ્યા કરે છે, તેથી આપણી તંદુરસ્તીને પણ નુકશાન થાય છે. માટે આપણી જીવવાની જાળવવા સાફ આપણાં બાળકો તથા આપણાં કુટુંબીઓ તંદુરસ્ત રહે તેમ આપણે કરવું જોઈએ, અને એમ થવા માટે આવી સાદીસાદી નિર્દોષ ધરગતુ ફવાઓ જાણી લેવી જોઈએ. (૪) ન્હાની હીમજ અગર મ્હોટી હરડે પાણી સાથે અગર મધ સાથે ધસીને આંખમાં આંજવાથી પણ ઘણું ફાયદો થાય છે, અને ગરમીથી આંખો દુઃખતી હોય તે મટી જાય છે. (૫) કુલાવેલી ફટકડી આંખમાં આંજવાથી પણ આંખોનાં કેટલીક જાતનાં દરદો મટી શકે છે, તથા ફટકડીના પાણીએ આંખો આંજવાથી પણ ઘણું ફાયદો થાય છે, પણ એ બાબતમાં કોઈ

અનુભવી વૈદ્ય ડાક્ટરની સલાહ લેવી એ વધારે સારી વાત છે.

ખડેનો, આવી આવી ઘણી બાબતો એવી સાદી ને સહેલી હોય છે કે તે આપણે જાણીએ, તો આપણા કુટુંબને ઘણીએ મદદ કરી શકીએ છીએ, અને આપણી પોતાની તંદુરસ્તીને પણ જાળવી શકીએ છીએ. માટે આવી જાતના સાદાસાદા ધરગતુ પ્રયોગો દરેક ખડેનોએ જાણી લેવાની કેશીય કરવી જોઈએ.

(૧૦) ઝાડો ખંધ કરવા માટે:—(૧) ઝાડાના દરદોમાં દહીં તથા છાશ અતિશય ફાયદો કરે છે. ઝાડાની સાથે તાવ ન હોય, તો દહીંથી ઘણો ફાયદો થાય છે. એ વખતે ગાયના દૂધમાંથી બનાવેલું દહીં અગર દહીંમાંથી બનાવેલી જાડી છાશનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ, એટલે બે ત્રણ દિવસમાં ઝાડો મટી જાય છે. (૨) ઝાડાના દરદમાં બીલીનું અથાણું ખાવાથી અગર બીલીનો સુરખો ખાવાથી પણ કેટલોક ફાયદો થાય છે. (૩) સફરજન ખાવાથી, તેનો રસ પીવાથી, તથા તેનો સુરખો ખાવાથી પણ ઝાડાના દરદમાં ફાયદો થાય છે. (૪) દાડમની છાલનો ભૂકો દહીંમાં ખાવાથી અને દાડમનો રસ પીવાથી પણ ઝાડો મટે છે.

ખડેનો, જ્યાં સુધી દહીંથી, છાશથી, અને મીઠાંમીઠાં ફળથી ઝાડાનું દરદ મટી શકે, ત્યાં સુધી કોઈ પણ જાતની આકરી દવાઓ દરદીને પાવી કે ખવરાવવી નહિ. કારણ કે દવાઓને માટે મ્હારાં મોટાં સાસુ એમ કહેતાં કે, આંધળો માણસ તીર મારવા જાય તેના જેવી દવાની વાતો છે ! મતલબ કે “લાગ્યું તો તીર નહિ તો થાયું !” તેના જેવી દવાની ને દવા આપનારાઓની સ્થિતિ છે. માટે બનતાં સુધી કોઈ પણ જાતની દવાઓ ખાવી નહિ—એ વધારે સારી વાત છે, અને તેમ છતાં દવાની મદદ વિના નજ આલે, તો જેમ બને તેમ શરીરમાં ગયા પછી નુકશાન ન કરે, તેવી સાદી, સસ્તી, નિર્દોષ અને ધરગતુ દવાઓ વાપરવી જોઈએ. (૫) ઝાડાનાં દરદોમાં ભાંગની ગોળીથી પણ બહુ ફાયદો થાય છે, એ ગોળી બનાવવાની રીતી એવી છે કે:—ભાંગ એક તોલો, મરી બે તોલા તેની ગોળમાં ગોળી બનાવવી. ગોળી વટાણા જેવડી

કરવી. ભાંગને પ્રથમ જરા શેકી લેવી, એ ગોળીથી પાચન થઈ જાય છે અને ઝાડો બંધાય જાય છે. ભાંગતું શરબત પીવાથી પણ ઝાડાનાં દરદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. ખસખસ, ભાંગ, વરીઆલી ને મરી વાટી તેમાં સાકર નાંખી શરબત બનાવી પીવાથી ઝાડાના રોગમાં ફાયદો થાય છે. (૬) ખસ-ખસ, જાયફળ, ને સાકર ખાવાથી પણ ઝાડાના રોગમાં ફાયદો થાય છે, એનું પ્રમાણ ઉમ્મરના પ્રમાણ અને દરદના જોર ઉપર આધાર રાખે છે, કેટલોક અનુભવ થયાથી એ ખાખતો પછી સહેલાઈથી સમજાઈ જાય છે. (૭) ખોરાસાની અજમા ગાંધીની દુકાને મળે છે, એ અજમા ઝેરી હોય છે, તે ઘણું ખાવાથી ઝેર ચઢે છે, એ અજમાને ખારીક વાટી તેની ગોળ-માં અગર મધમાં વટાણા જેવડી ગોળી બનાવી સવારે બપોરે ને સાંજે એમ દીવસમાં ત્રણ વખત ખાવાથી ઝાડાના બહુ સખત દરદમાં પણ બહુ સારો ફાયદો થાય છે.

. બહેનો ! ઘણું કરીને અજીર્ણમાંથી ઝાડાઓ થાય છે, માટે પહેલાં જે સંભાળ રાખવાની છે તે એજ છે, કે પેટમાં અજીર્ણ થવા દેવું નહિ, અને અજીર્ણ ન થાય તેટલા માટે ખાવાપીવાની સંભાળ રાખવી. કારણ કે આપણા ઋષિમુનિયોનો સિદ્ધાંત છે કે, ઉપાય કરવા કરતાં અટકાવ કરવો એ વધારે સારી વાત છે, અને અંગ્રેજીમાં પણ એવીજ મતલબની કહે-વત ચાલે છે. માટે રોગને ઉત્પન્ન થતો અટકાવવાની કોશીશ કરવી જોઈએ.

( ૧૧ ) પેટનાં દરદો માટે:—ઘણી બહેનોને વારંવાર પેટના દર્દની ફરીઆદ કરવી પડે છે. કોઈ કહે છે કે મને નળ ભરાઈ ગયા છે, કોઈ કહે છે કે મારી પેચોટી ખસી ગઈ છે, કોઈ કહે છે કે મારા પેટમાં બરોળની ગાંઠ મોટી થઈ ગઈ છે, કોઈ કહે છે કે નળવાયુ થયેલ છે, કોઈ કહે છે કે આઘેલું પચતું નથી, ને ખાટા ઘચરકા આવે છે, કોઈ કહે છે કે પેટમાં પવન ભરાઈ જાય છે ને ગોળો ચઢે છે; આવી આવી ઘણી જાતની ફરીઆદો પેટ માટે વારંવાર ઘણી સ્ત્રીઓને કરવી પડે છે. પણ પેટ કેટલું બધું દયાળુ, ઉદાર ને સહન-શીલ છે? તે આપણા કેટલા બધા જીવંતો સહન કરે છે?

તેની તે બિચારીઓને જરા પણ ખબર નથી, તેથી તેઓ પેટ માટે ફરીઆદ કર્યા કરે છે. પણ મારાં મોટાં સાસુજી તો કહેતાં હતાં કે, ખરી ફરીઆદ તો પેટેજ કરવી બેઠાં, કારણ કે પેટ કંઈ આપણને દુઃખ દેતું નથી, પણ આપણે પોતે પેટને દુઃખ હદાં છીએ, અને તે કંઈ અબાલતાંજ નહિ પણ બાણીબુઝીને ! ઘણી વખત તો સમજતાં છતાંયે આપણે વધારે ખાઈને તેને હેરાન કરીએ છીએ, પેટની અંદરના ભાગો કેટલાખધા નાનુક છે, એ તમો બાણી છો ? એની અંદર જુદી જુદી જાતના એટલાખધા સંચાઓ છે, કે એ ખધાની ખારીક વિગતો, તેની કામગીરી, અને તેની રચના આપણે બાણીએ, તો આપણને અભયળી લાગ્યા અને આનંદ થયા વિના રહે નહિ, તેમજ તેની ઉપર વધારે પડતો ખોજો નાંખવા માટે આપણને દિલગીરી પણ ઘણી થયા વિના રહે નહિ.

ખહેનો ! એક નાનકડી તોપ હોય તેમાં ભરાતો હોય તે કરતાં બેવડો કે ચોવડો ઢાઝુ ભરીએ, અને તે પણ એક વખત નહિ, પણ વારંવાર એ પ્રમાણે કરીએ, તો એ તોપ ફાટી જાય તેમાં કંઈ નવાઈ છે ? ત્યારે હવે વિચાર કરો કે, આપણી હોજરી એ કાંઈ તોપ જેવી સજત ને જડી નથી, અને ખોરાક કે જેમાંથી સડવા પછી ગ્યાસ ઉત્પન્ન થાય છે, જે હવા ઉત્પન્ન થાય છે, તે હવાનું જોર તો ઢાઝુ કરતાં પણ ઘણું વધારે છે, એટલે તેથી શરીરની અંદરના ભાગોને તુક-શાન થાય તેમાં કંઈ નવાઈ નથી. આપણી ગટરોને સાફ કરવામાં ન આવે, અગર તેની અંદર જઈ શકે તેમ હોય તે કરતાં પણ વધારે કચરો નાંખવામાં આવે, તો તે ભરાઈ ગયા વિના અગર તેની પાળો તુટી ગયા વિના રહે નહિ. ત્યારે આપણા પેટની અંદર આંતરડાં રૂપી જે ગટરો છે, તેની અંદર જરૂર કરતાં વધારે કચરો ભરાય, અને એ કચરો સહેલાઈથી પાછા નીકળી શકે નહિ, ત્યારે એ પોચાં, કુણાં, લીસાં, ગરીબડાં આંતરડાંના શા હાલ થતા હશે ? એનો જરા ખ્યાલ તો કરો ! એક સુંદર નાનુક છોકરી હોય, તે ખશેરનો ભાર ઉંચકી શકે તેવી હોય, તેને ખદલે એ છોકરી ઉપર જ્યારે આપણે અરધા-પોણા કે એક મથનું ખોચકું મુકી દઈએ



ત્યારે તેના શું હાલ થાય ? તે બિચારીને રોતરોતે બેસીજ  
જવું પડે, અટકીજ જવું પડે; એ વિના એનો બીજો ઉપાય  
શો ? તેમજ આપણી હોજરીબાઈ અરધો શેર અન્ન પાચન  
કરી શકે તેવી હોય, તેને બદલે તેમાં શેર અન્ન નાખી કંઈએ  
તો તેના શું હાલ થાય ? જ્યાં સુધી ખેંચાય ત્યાં સુધી તો  
તે ખેંચ્યા કરે એવી તે ભલી છે, પણ અંતે તો તે બિચારી  
નાબુક થાકીજ જાય-એ સ્વાભાવિક છે, અને એ થાકી જાય  
એટલે શરીરના બધા અવયવોના ખાર વાગી જાય, એમાં કંઈ  
જ નવાઈ નથી. કારણ કે તાંદુરસ્તીની જડ જઠરાગ્નિ છે, અને  
તેની સાથેજ સરખી રીતે ન વરતાય, ત્યારે એ અગ્નિદેવ  
કોપે અને હોજરીબાઈ રીસાઈ જાય, એ તદ્દન બનવાભોગ ને  
સ્વાભાવિક છે. માટે આ બધી વાતો કહીને બહેનો, હું તમને  
એમ સમજાવવા ઈચ્છું કે, ખાવાપીવાની બાબતમાં આપણે  
બહુજ સંભાળવું જોઈએ. પણ અંકસોસની વાત તો એ છે  
કે, હાલના અમનચમન કરવાના વખતમાં ખાવાપીવાની બાબ  
તમાં લોકો એટલીબધી વધારે પડતી છુટ લે છે કે, જેની  
કંઈ હાજ નહિ ! અમારે ત્યાં એક બ્રહ્મચારીબાવા આવ્યા  
હતા, તે કહેતા હતા કે, પૂર્વજે-અસલના માણસોમાંથી કોઈ  
હાલમાં દેવયોગે આ દુનિયામાં આવી ચડે તો તેઓને હાલના  
લોકોની ખાવાપીવાની રીતો અને ખાવાનો મોહ ગળકો ને  
લલુતા જોઈને અતિશય સખેદાશ્ચર્ય થયા વિના રહે નહિ. કાર  
ણ કે ખાવાપીવાની બાબતમાં આટલોબધો ચડસ ને મોહ  
આપણા પૂર્વજે-પ્રાચીન લોકોને કદી પણ નહોતો.

( ૧ ) ઘણી બહેનો કહે છે કે, આજે કદી બહુ સારી  
થઈ હતી, માટે વાટકો ભરીને વધારે પી ગઈ, તેથી પેટમાં  
ગડબડાટ થાય છે. કોઈ બાઈ કહે છે કે, નવી નવી શાઈતી  
ખનાવી છે તે બહુ સારી લાગી, તેથી બે ચાર કટકા વધારે  
ખવાઈ ગઈ, તેમાંથી ઉધરસ થઈ છે. કોઈ બાઈ કહે છે કે,  
આજે નાતમાં જમવા ગયાં હતાં, ત્યાં લાડુ બહુ સાશ હતા,  
ને પાસે બેઠેલાં વેહેવાણે બહુ આગ્રહ ને તાણ કરી, તેથી  
અરધો લાંડવો વધારે ખવાઈ ગયો, તેથી પેટમાં ગડબડ થાય  
છે. કોઈ સ્ત્રી કહે છે કે, અટકાવમાં ખેર ખાધાં, તેથી ઠેઠમાં

ચસકા નીકળે છે. આવી આવી વાતો કહેનારી બાઈઓએ જરૂર જાણવું જોઈએ કે, મોહનથાળની કીંમત વધારે છે કે તમારા પેટની કીંમત વધારે છે? કેરીમાં વધારે આનંદ છે કે મનને જીતી શકે તેમાં વધારે આનંદ છે? બોરમાં વધારે સુખ છે કે તમારી તાંદુરસ્તી જાળવાય તેમાં વધારે સુખ છે? મારાં મોટાં સાસુજી તો મને કહેતાં કે, વહુ દીકરા, જ્યારે કોઈ તમને કહે કે, આ દુધપાક બહુ સારો છે, માટે થોડો વધારે ખાઈ લ્યો! ત્યારે તમે એમ કહેનારની શરમમાં ઢબાઈ ન જશો ને વધારે ખાશો માં, પણ રોકરોકરોકો એવો જવાબ દેજો, કે દુધપાક જેટલો સારો છે તે કરતાં મારું પેટ ઘણું વધારે સાફ છે. અને ઊંચી જાતના આંખાની જેટલી કીંમત છે, તે કરતાં મારા પેટની કીંમત અનંત ગણી વધારે મોટી છે. માટે મારું પેટ બગડે, મારી જઠરાગ્નિ ખરાબ થાય, મારી તાંદુરસ્તી કથળે, મારું સૌંદર્ય વણસી જાય અને મને વહેણું ધડપણ આવે-તેમ હું કદાપિ કરીશ નહિ. આ બધું દુઃખ જરાજરા વધારે ખાવામાંથી થાય છે, અને વગર જરૂરના મરી મસાલાઓ શરીરમાં દાખલ કરીએ તેમાંથી થાય છે. માટે પેટને સાફ રાખવું હોય, તો ખાવાપીવાની બાબતમાં અંકુશમાં રહેતાં શીખવું જોઈએ. અને જ્યારે જ્યારે અંકુશમાં ન રહેવાય, ત્યારે ત્યારે તેની શિક્ષા તરીકે એક બે ઉપવાસ કરી નાંખવા જોઈએ, એટલે વગર દવાએ ઝટ છુટકો થઈ જાય છે, અને પેટ પાછું ઠેકાણે આવી જાય છે. માટે પેટને સુધારવાની બાબતમાં ઉપવાસ એ સૌથી સારામાં સારો શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ, સહેલામાં સહેલો, સર્વોત્તમ ને તદ્દન બીન જોખમી ઉપાય છે, એટલુંજ નહિ પણ પેટનાં સો દરદોમાંથી નેવું જાતનાં દરદો તો વિધિસર ઉપવાસ કરવાથીજ મટી જાય તેમ છે. આપણામાં અગીઆરસ વગેરે દિવસો ઉપવાસ માટે ઠરાવેલા છે, તેનું એક કારણ એ છે કે, તેથી તાંદુરસ્તી સુધરે છે, અને જીવાની જાળવવામાં તે મદદ કરે છે. (૨) પેટનાં દરદોમાં ગાયનું સુતર બહુ સાફ કામ કરે છે. ગૌમૂત્રથી પેટના ઘણી જાતના રોગો મટી જાય છે, એ માટે સવારના પહોરમાં તાંદુરસ્ત ગાયનું અઢી તાલાથી પાંચ તોલા સુધી ગોસુતર પી

શકાય છે, એ સુતર પીવાથી જે ત્રણ વખત હસ્ત સાફ આવી જાય છે, અને પેટનો ખગાડ બધો એ રસ્તે નીકળી જાય છે. બહેનો ! ગાયના સુતરમાં ઘણી જાતના ક્ષાર રહેલા છે, અને તેમાં એક પ્રકારની ગરમી પણ રહેલી છે, તેથી હોજરી ઉપર અને આંતરડાં ઉપર ગૌમૂત્રની બહુ જલદીથી સારી અસર થાય છે. આવો ગૌમૂત્રનો ગુણ હોવાથી થોડા દિવસ ગૌમૂત્રનું સેવન કરવાથી, પેટનાં ઘણી જાતનાં દરદો દફે થઈ મટી જાય છે. પણ હાલના વખતની સુધરેલી જેવી દેખાતી ઘણી સ્ત્રીઓ મોટું બગાડીને કહે છે કે, બાઈ સુતર તે વળી કેમ લાવે ! પણ તેઓએ જાણવું જોઈએ કે, કોડલીવરઓઈલ કરતાં ગૌમૂત્ર ઘણી સારી ચીજ છે, અને પેનકીલર કે કોલનવોટર કરતાં ગૌમૂત્ર વધારે પવિત્ર છે, એટલુંજ નહિ પણ કંટાળા ભરેલી જીંદગી જીવતી જાતની દવાઓના મીશ્રણના ડોઝનો જે બદલાવ હોય છે, તે કરતાં ગૌમૂત્રનો સ્વાદ કંઈ વધારે ખરાબ હોતો નથી, માટે ગૌમૂત્રનું નામ સાંભળીને લડકી જવું નહિ. પણ ગૌમૂત્ર એ મહા મૂલ્યવાન કુદરતી અમોઘ ઔષધી છે, તેમાં નિરોગીપણું રહેલું છે, તે રસાયણીક ક્રિયાથી ઉત્પન્ન થયેલી અદ્ભુત વસ્તુ આપણને સાવ મફત મળે છે, એ માટે પરમ-કૃપાળુ પરમાત્માનો આપણે ધણોજ ઉપકાર માનવો જોઈએ. અને પેટના દરદોવાળી સ્ત્રીઓએ ખુશીથી ગૌમૂત્રનું સેવન કરવું જોઈએ. અમારા બ્રહ્મચારી મહારાજ કહેતા હતા કે, ગૌમૂત્ર જેવી દવા રસાયણીક ક્રિયાઓથી બનાવવી હોય, તો એ માટે કેટલીબધી જાતનાં વસાણાં જોઈએ કેટલીબધી મોટી કીંમતના અટપટા જીવાનુદા ધણા સંચાઓ જોઈએ ! તે તૈયાર કરતાં કેટલોબધો વખત ને ખર્ચ લાગે ? અને એવો પ્રયોગ સિદ્ધ કરવા માટે કેવા હુંશીઆરમાં હુંશીઆર મોટી ભારે શ્રી વાળા રસાયણીક શાસ્ત્રીઓ જોઈએ; એ તમે જાણો છો ? એ બધું કામ તમને કુદરતમાતા મફત કરી આપે છે. જંગલમાં જીંદગી જીવતી જાતનાં ઘાસ ગાયો ચરે છે, તેમાંથી અદ્ભુત ગુણોવાળું સુત્ર ઉત્પન્ન થઈ જાય છે, એ શું પ્રભુનો ઉપકાર ને અમત્કાર નથી ? અને એ શું લાભ લેવા જેવી મોટી ભારે ખાબત નથી ? મને કહો કે ગૌમૂત્રનું નામ સાંભળીને એમાં

મોઢું મરડવા જેવી બાબત શી છે ? માટે જોમૂત્રને હલકું અને ખરાબ ન સમજતાં, તેની ઉંચી કીંમત સમજી જરૂર પડતાં વાપરી, તેનો સારો લાભ લ્યો. એજ મારી ભલામણ છે.

(૩) પેટનાં દરદોમાં ગાયના દૂધની છાસથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તદ્દન છાસ ઉપર રહેવાથી તો કેટલાંક બહુ હઠીલાં દરદો પણ મટી જાય છે. માટે જેને તાવની અસર ન હોય તેવાંઓ પેટનાં દરદો માટે છુટથી છાસ પીએ, તો તેઓને ઘણો ફાયદો થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ છાસથી તો હરસનેયે ફાયદો થાય છે, તથા ગર્ભાશયનાં દરદોમાં પણ છાસથી ઘણો ફાયદો થાય છે. કારણ કે છાસથી શરીરની વધી ગયેલી ગરમી ઓછી થઈ જાય છે, અને શરીર સમશિતોષ્ણ રહી શકે છે, તેથી ગરમીને લીધે ગર્ભાશયનાં જે દરદો થતાં હોય તે દરદો થતાં અટકે છે, અને ગર્ભ ધારણ કરવાની શક્તિ વધે છે, તથા કસુવાવડ થતી અટકે છે. એ માટે મારાં મોઢાં સાસુજી તો કહેતાં હતાં કે, જ્યારે હિંદમાં ઘેરેઘેર ગાયો હતી, અને દરેક સ્ત્રીઓ ગાયોની સેવા કરતી, ગાયોનાં દૂધ પીતી, તથા આંખોને ઠંડક આપનારી ગાયોની છાશ છુટથી વાપરતી હતી, ત્યારે વંધ્યાપણાનાં તથા અંધાપાનાં દરદો હિંદમાં ઘણાંજ ઓછાં હતાં; એટલે હાલના કરતાં પચાસ કે સો ગણાં ઓછાં હતાં, એમાં કાંઈ પણ શક નથી. કારણ કે હાલના વખતમાં ઠંકાણે ઠંકાણે વાંઝણી સ્ત્રીઓ અને આંખનાં દરદીઓ દેખાય છે ? પણ અસલના વખતમાં જીવાન માણસોને આંખની ઈજા હોય, એવા કેસ કોઈક જવહાજ જેવામાં આવતા, તેમજ વાંઝણી સ્ત્રીઓ ભુલેચુકે કોઈકજ ઠંકાણે માંડમાંડ નજરે પડતી હતી; કારણ કે એ બધો ગાયની છાશનો ફોડો પ્રતાપ હતો. પણ એને બદલે આજે ચુડેલ વ્હાએ ઘર ઘાલ્યું છે, તેથી દેખવાં વસમાં થવાથી ચક્ષમાં વગર છાલતું નથી, અને સ્ત્રીઓમાં વાંઝીઆપણાના તથા કસુવાવડના કેસ તો દિન પ્રતિદિન વધતાજ જાય છે ! એ અટકાવવાનો સસ્તો સહેલો, સાદો, અને કુદરતી ધરગતુ ઉપાય ગાયના દૂધની છાશ છે, છાશ પેટનાં દરદોમાં અજબ જેવો ફાયદો કરે છે. અને ગર્ભ ન રહે અગર રહ્યા પછી કસુવાવડ થઈ જાય, એ

પણ પેટના દરદોનોજ એક પ્રકાર છે, એટલે તેમાં પણ છાશથી ફાયદો થાય તેમાં કંઈ નવાઈ નથી. (૪) લીંબુથી પણ પેટનાં ઘણાં દરદો મટે છે. માટે લીંબુનો રસ શાકભાજી સાથે ખાવાથી, લીંબુના રસનું શરબત પીવાથી, તથા લીંબુનું અથાણું ખાવાથી પણ પેટનાં દરદોને અમુક ફાયદો થાય છે. પણ તેમાં એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે, જેની પ્રકૃતિને માફક આવે તેણેજ લીંબુનું સેવન કરવું જોઈએ. કારણ કે કેટલીક બહેનોને લીંબુ માફક આવતું નથી, લીંબુથી શરદી થઈ જાય છે, ને સાંધાઓ પકડાય છે, માટે સંભાળપૂર્વક લીંબુ વાપરવું જોઈએ. સમુદ્ર કિનારાના પ્રદેશમાં કેટલાક લોકોને લીંબુ માફક આવતું નથી, પણ જે મુલક સમુદ્રથી દૂર હોય ત્યાંના લોકોને લીંબુ માફક આવી શકે છે. લીંબુથી જેમ ફાયદો થાય છે, તેમજ ખીજાં ખાટા રસવાળાં ફળોના રસનો ઉપયોગ કરવાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે, માટે પેટનાં દરદો વખતે ખોરાક બંધ કરાય અગર ઓછો લેવાય, અને તેને બદલે ફુંટ. રસવાળાં ફળ વધારે ખવાય, તો એથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. કારણ કે ફળો કુદરતી રીતેજ મનુષ્યોને માફક આવી જાય છે, અને ફળોની અંદર પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ જીદીજીદી જાતની મીઠાશ મુકેલી છે, અને જીદીજીદી જાતના સ્વાદ મુકેલા છે, તેમજ તેમાં જીદીજીદી જાતના ગુણો અને શક્તિ પણ મુકેલાં છે, તેથી ફળો ખાવાથી દરદો મટે છે અને શક્તિ વધે છે. એટલે ફળોનો સહેલો, સાચો, અને કુદરતી ઉપાય પણ પેટનાં દરદોમાં ખસુસ અજમાવવા યોગ્ય છે. (૫) પેટનાં દરદોમાં ઘણીવાર કડવી દવાઓ પણ બહુ ઉપયોગી થાય છે, કારણ કે કેટલીક વખત એવું બને છે કે, કડવો રસ શરીરમાં ઓછો થયાને લીધે પેટમાં દરદો થાય છે, એટલે કડવાશનું સેવન કરવાથી ઘટી ગયેલો કડવો રસ પુરો પડે છે, ને તેથી પણ ફાયદો થાય છે. ખીજી વાત એ છે કે, પેટના કેટલીક જાતના રોગો જંતુઓને લીધે થાય છે, અને ઘણી જાતના જંતુઓ કડવાશથી મરી જાય છે, એટલે જંતુઓનો નાશ થવાથી પણ પેટનાં દરદો મટી જાય છે, માટે કડવાશનું સેવન કરવું એ પણ બહુ જરૂરની વાત છે. બે કે કડવી દવાઓ

વાપરવી મારી સાસુજીને ગમતી નથી, છતાં પણ ચોકસાઈ કરદો માટે તે પણ વાપરવી પડે છે. કાકચીઆનાં મીઠાં શેકીને ખાવાથી પેટનાં દરદમાં બહુ સારો ફાયદો થાય છે, એ મીઠાં અરધું અગર આખું ખાઈ શકાય છે. કાળીજીરીનું સેવન કરવાથી પણ ફાયદો થાય છે. કાળીજીરીને શેકી એક આનીલા-રથી પાવલીભાર સુધી ગોળ સાથે, મધ સાથે, અગર સીંધા-લુણ સાથે ખાવાથી ફાયદો થાય છે. ઇંદ્રજવને શેકી તેની ફાકી દહીંમાં, છાશમાં, અગર ગરમ પાણી સાથે લેવાથી પણ ફાયદો થાય છે, એ ફાકી પણ અરધા તોલા સુધી લઈ શકાય છે. ઇંગોરીઆની છાલનો ભુકો, અગર ઇંગોરીઆનાં ફળની ઉપરનો ગરભ, અગર ઇંગોરીઆનાં ફળની અંદરનું મીઠાં ખાવાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ફાયદો થાય છે. એ દવા વાલ બે વાલથી ખાંડીને પાવલીભાર સુધી લઈ શકાય છે. તે પણ ગોળ સાથે, મધ સાથે, છાશ સાથે, અગર ટાઢા કે ઉંના પાણી સાથે આપી શકાય છે. ઝેરકચોલાની ફાકીથી પણ પેટનાં દરદોમાં ઘણું ફાયદો થાય છે. એ માટે ઝેરકચોલાને પ્રથમ ત્રણ અગર સાત દિવસ ગાયના મુતરમાં લીંજવવાં જોઈએ, તે પછી તેની ઉપલી છાલ છોલી નાંખવી, અને અંદરનાં મીઠાંને ઘીમાં અગર એરંડીઆ તેલમાં તળી લેવાં, તે પછી તેને ખાંડીને ભુકો કરવો, તે ફાકી વાલ, બે વાલ, ત્રણ વાલ કે ચાર વાલ સુધી લઈ શકાય છે, એ ફાકી સાથે સીંધાલુણ, મરી, અજ-મેા, સુંઠ, સંચળ, લવીંગ, વગેરે ચીજો પણ મેળવાય છે. અને તેમાં લીંબુનો રસ અગર કુવારનો રસ અગર નાગરવેલનાં પાનનો રસ નાંખીને ગોળીઓ પણ વાળી શકાય છે. એ ગો-ળીઓનું સેવન કરવાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ઘણું ફાયદો થાય છે.

મામેજવો નામે એક જાતની દવા ચોમાસામાં થાય છે, તેનું સેવન કરવાથી પણ પેટનાં દરદો મટે છે. એ મામેજવો લીલા તાજે હોય, તો તેનો રસ પીવાય છે, અને સુકો હોય તો તેને ખાંડી ભુકો કરી તેની ફાકી ભરાય છે. એ લીલા મામેજવાનું અથાણું પણ થાય છે, અને તેથી પણ પેટનાં દરદોમાં ઘણું ફાયદો થાય છે. કીડામારી નામે એક ઔષધી

જંગલમાં થાય છે, તે પણ ખડું કડવી હોય છે. તેનું સેવન કરવાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. કીડામારી લીલી તાજી મળે ત્યારે તે વાટીને પીવાય છે, અને સુકી મળે ત્યારે તેની ફાકી અગર ગોળીઓ બનાવી તેનો ઉપયોગ થાય છે. તેની સાથે જરૂર જણાયા પ્રમાણે સુંઠ, મરી, અજમો, સંચળ, વગેરે ચીજો મેળવી શકાય છે, એ જંતુનાશક છે, એટલે નામ પ્રમાણે ગુણ કરનારી કીડામારીથી જંતુઓનાં દરદોમાં તથા લોહી ખીગાડનાં દરદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. કીડામારી પણ પાવલીભાર સુધી લઈ શકાય છે. પેટનાં દરદોમાં કુવાર ખડું અકસીર ઉપાય છે, લીલી તાજી કુવારનો ગરલ ખાવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. કુવારનું અથાણું ખાવાથી પણ પેટની ગાંઠ ગળી જાય છે. અને કુવારનું શાક, કુવારનાં ભજીયાં, તથા કુવારનો મુરખો ખાવાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. એ સિવાય કુવારમાંથી કુમારીઆસવ બને છે, તે આસવનું સેવન કરવાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. પણ એ આસવ બનાવવાની રીત મુશ્કેલી ભરેલી હોવાથી તેનું વિવેચન અત્રે કરવાની જરૂર નથી, કારણ કે હું તો જેમ બને તેમ સહેલામાં સહેલા, સાદામાં સાદા, અને તદ્દન નિર્દોષ ઉપાયોજ તમને બતાવવા ઇચ્છું છું. કુવારમાંથી એળીઓ બને છે. તે એળીઓ ગાંધીની દુકાને મલે છે, એ એળીઓ વાલ બે વાલ, કે ચાર વાલ પાણીમાં લીંજવી ગાળીને પી જવાય છે, તેથી બે ત્રણ વખત જીલાબ લાગી જાય છે, અને પેટનું દરદ હલકું પડી જાય છે, નાની ઉમ્મરનાં બાળકોને અઠવાડીએ પખવાડીએ એળીઓ પાઈ દેવાથી તેઓનું પેટ સાફ રહે છે, અને કરમ પડતાં અટકે છે.

બહેનો ! આવા સાદાસાદા સસ્તા સહેલા નિર્દોષ ઉપાયો હું જાણું છું, અને તેનો લાભ લઉં છું, તેથી હું મારી જીવાની જાળવી શકીશું. માટે તમને પણ મારી એજ વિનંતી છે કે, તમારે તમારી જીવાની જાળવવી હોય, તો આવા સાદા ધરગતુ ઉપાયો શીખી લેવાની મહેરબાની કરી અમલ કરવાની ખાખત રાખો એટલે તમારી તંદુરસ્તી પણ સારી રહી શકશે.

(૧૨) વાયુનાં દરદો:—(૧) વાયુનાં. દરદોમાં કંઈક

સખત હવાઓ કરવી પડે છે, પણ તેમાં જ્યાં સુધી બહારની ચીજો લગાડવાથી ફાયદો થાય તેમ હોય, ત્યાં સુધી ખાવાની ચીજો આપવી નહિ એ વધારે સારી વાત છે. વાયુનાં દરદમાં જીલાળ બહુ સાફ કામ કરી શકે છે, માટે પ્રથમ તો હલકો જીલાળ આપવો. એટલે જીલાળમાં બિગાડ નીકળી જવાથી અરધો રોગ અગર ચોથા લાગનો રોગ તો પોતાની મેળેજ મટી જાય છે. બીજી આ વાત પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે, વાયુના રોગવાળાને હસ્તની કબજીઆત હોય છે, માટે તેને હસ્ત સાફ લાવે એવી ચીજો આપવાની ખાસ જરૂર છે. અને હસ્ત સાફ લાવનારી ચીજોમાં વાયુ વાળાઓને માટે એરં-ડીઉં શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ છે, માટે જરૂર પડે ત્યારે થોડા થોડા દિવસને આંતરે એરંડીઆનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. (૨) વાયુનાં દરદોમાં શેકથી પણ બહુ ફાયદો થાય છે, અને શેક ધણા પ્રકારે થઈ શકે છે. દેવતા પાસે બેસીને શરીર શેકાય છે, કપડાના ડુઆથી વાયુવાળા ભાગ ઉપર શેક કરી શકાય છે, ખાટલા નીચે દેવતા પાથરીને શેક કરી શકાય છે, ગરમ કપડાથી શેક કરી શકાય છે, ગરમ પાણી સીસામાં ભરીને તથા ગરમ પાણી રબરની કોથળીમાં ભરીને શેક કરી શકાય છે, ગરમ પાણીના વાસણમાં બેસાડીને શેક આપી શકાય છે. અને બાકી મારફતે વરાળ મારફતે પણ શેક આપી શકાય છે. આવા આવા શેકના ધણા પ્રકારો છે. એ સિવાય શેક કરવા માટે જીદીજીદી હવાઓ પણ વપરાય છે. જેમકે લીંબડાનો શેક, આકડાના પાંદડાંનો શેક, હળદરની પોટલીનો શેક, અજમાની પોટલીનો શેક, નગડના પાંદડાંનો શેક, કુવારનો શેક, વડનાં પાંદડાંનો શેક, બકરીની લીંડીનો શેક, ઈંટનો શેક, મીઠાની પોટલીનો શેક, અને સુવાની પોટલીનો શેક, વગેરે ધણી જાતના શેક કરી શકાય છે. અને એ બધી ખાખતો બહુ સહેલી છે. તે ઉપર જરાક ધ્યાન આપીએ એટલે એ બધી વાતો આવડી જાય છે, એક બે વખત કોઈ ઠેકાણે નજરે જોયું હોય, અગર કોઈ પાસેથી બરોબર વિગતવાર રીતે એ હકીકતો જાણી લીધી હોય, તો તરતજ સમજાઈ જાય છે. અને આ બધી ચીજો બહુ સહેલાઈથી મળી શકે તેવી તથા કંઈ ખાસ ગુણગુણ ન થાય



તેવી છે. એટલે જરૂર પડે ત્યારે છુટથી તુરતજ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

(૩) વાયુનાં ઢરદોમાં જીદીજીદી જાતનાં તેલ પણ ઘણાં સારા ફાયદો કરે છે, જેમકે તલનું તેલ, એરંડીઉં તેલ, કરં-જનું તેલ, અળસીનું તેલ, સરસીઉં તેલ, ખસખસનું તેલ, ગ્યાસલેટ, તજનું તેલ, લવીંગનું તેલ, કપુરનું તેલ, લસણનું તેલ, લીંબોળીનું તેલ, રાઇનું તેલ, વગેરે તેલો ચોળવાથી પણ ઘણા ફાયદો છે, એ તેલની સાથે ખીજી દવાઓ પણ તેમાં મેળવી શકાય છે. દવાઓ મેળવીને ગરમ કરેલાં તેલોથી પણ વાયુનાં ઢરદોમાં ઘણા ફાયદો થાય છે. જેમકે તલના તેલમાં અગર સરસીઆ તેલમાં સુંઠનો ભુકો નાંખી ઉકાળવું, પછી તે ઠંડુ પડે ત્યારે તેની માલીસ કરવાથી તે જલદી જલદી અસર કરી શકે છે. એજ પ્રમાણે મરીનો ભુકો, હીંગ, મીઠું, સુવા, અજમો, ઝેરકોચલાં, વગેરેનાં તેલો ખનાવી શકાય છે. તથા એ સિવાય કેટલીક જાતની વનસ્પતિના તાજા રસ તેલમાં મીલાવી તેને ઉકાળી દવાના રસને ખાળી નાંખવો, અને ખાલી નર્થું તેલ રહે, ત્યારે તેનો સીસો ભરી લેવો. એ તેલની માલીસ કરવાથી પણ ઘણા ફાયદો થાય છે. જેમકે આકડાનાં પાંદડાંનો રસ, એક શેર તેલમાં પાશેર, અરધો શેર, અગર શેર સુધી નાખી શકાય છે. એજ પ્રમાણે લીંબડાનાં પાંદડાં, નગડનાં પાંદડાં, લોંચરીંગણી, રાસના, આદાનો રસ, નાગર-વેલના પાનનો રસ વગેરે ઘણી જાતના રસ તથા લીલી વનસ્પતિ તેલમાં ઉકાળી શકાય છે, અને એ તેલોની માલીસ કરવાથી પણ ઘણા ફાયદો થાય છે. (૪) ગામડીઆ લોકો વાયુનાં ઢરદોમાં થોર ચોપડવાનો ઉપયોગ કરે છે. કાંટા વિનાનો ડાંડલીઓ થોર થાય છે, તેનું દૂધ વાયુવાળા ભાગ ઉપર ચોપડી તે ઉપર રૂ લગાડી દે છે, તેથી ઘણા ફાયદો થાય છે. થોર લગાડતાં પહેલાં ઢરદવાળી જગ્યા ઉપર ઘી અગર તેલનો હાથ ભુંસી દેવો, અને પછી એ તેલને કપડાથી લુછી નાંખવું ત્યારબાદ થોર લગાડવો, એટલે ચામડીને ઇજા થતી નથી. નાહ તો ચામડી તડતડી ઉઠે છે, થોરથી ખડું જલદી ફાયદો થાય છે, પણ એ સખત ઉપાય છે, શહેરના લોકોને તે ઉપાય

ફાવે કે નહિ ? એ એક સવાલ છે. કારણકે તેઓના શરીરની ચામડી બહુ નાબુક સુંવાળી હોય છે. (૫) વાયુમાં ખાવાની દવાઓની પણ જરૂર પડે છે. કારણકે જ્યારે શેકથી, તેલ ચોળવાથી, તથા બહારના ખીબા ઉપચારો કરવાથી પણ વાયુ ન મટે ત્યારે ખાવાની દવાની જરૂર પડે છે. એ માટે થોડીક સાદીસાદી ખાવાની દવાઓ બાણી રાખવાની પણ દરેક બહેનોને જરૂર છે. મારાં મોટાં સાસુજી કહેતાં કે વાયુનાં દરદોમાં સુંઠ, મરી ને પીપરનું સેવન કરવાથી બહુજ ફાયદો થાય છે. તેઓ ચોળની સાથે સુંઠનો ભુકો મેલવીને ખવરાવતાં હતાં, મરીના દાણા સાતથી એકવીસ સુધી આખાને આખા પાણી સાથે ગળાવતાં હતાં. અને લીંડીપીપરનો ભુકો મધમાં ચટાડતાં હતાં. તેથી સાધારણ સાધારણ વાયુનાં દરદો તો થોડા થોડા દિવસોમાંજ મટી જતાં હતાં. એ સિવાય ઘોડાઆકસ'ધના ચુરણનું ગોળ સાથે સેવન કરવાથી પણ બહુ ફાયદો થાય છે. તેનો ભુકો બેઆનીભારથી અરધા તોલા સુધી ખાઈ શકાય છે. સુંઠ મરી પીપર વગેરે ચીજો ધરધરાઉં છે, અને વારંવારના વપરાશની છે, એટલે એનું વજન સહેલાઈથી ધ્યાનમાં આવી જાય તેવું છે. એટલે દરેક ખાખત બહુ લાંબાવીને તમને કહેતી નથી. એ સિવાય વાયુ ઉપર ખાવા માટે ખીજ પણ ઘણી ચીજો હોય છે, પણ એ બધું કાંઈ તમને યાદ રહી જાય નહિ, તેમજ લાંબા લાંબા પ્રયોગો કાંઈ સૌ બહેનોથી બની શકે નહિ, માટે ટુંકામાં પતી જાય અને સહેલાઈથી બની આવે તેવી ધરગતુ દવાનીજ હું તમારી આગળ વાતો કરું છું. ખાકી ખીબા ઘણાએ મોટા ઉપાયો પણ બાણી'છું પણ એ ઉપાયો કાંઈ સૌને તુરતજ કામ લાગી શકે નહિ, માટે એવી વાતો છોડી દઉં છું. વાયુનાં દરદોમાં લસણ તથા ટુંગળી પણ બહુ સારો ફાયદો કરે છે, તે ચોપડવાથી પણ ફાયદો થાય છે, તેની વાસ લેવાથી પણ ફાયદો થાય છે, તેનો રસ નાંખીને બનાવેલાં તેલોથી પણ ફાયદો થાય છે, અને તેની કચુંબર બનાવીને ખાવાથી, અગર તેનું શાક બનાવીને ખાવાથી પણ બહુ સારો ફાયદો થાય છે. માટે ગરીબોની કરતુરી જે બસણ કહેવાય છે તે, તથા તેના કાકાની દીકરી

પરગતુ સાદી દવાઓથી હું જીવાની ભગવી શક્તિ. ૩૧૩

હુંગળીખાઇ ઉપર પણ વાયુ વખતે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે ! આ સાંભળીને ઘણી બાઈઓ હસી પડી, ત્યારે શાંતિબહેને કહ્યું કે:—બહેનો ! આ વાત કાંઈ હસી કાઢવા જેવી નથી, અને લસણહુંગળીનું નામ સાંભળીને કાંઈ ભડકી જવા જેવુંયે નથી, પણ એ બે વસ્તુઓ તો અજબ જેવી ગુણકારી છે, અને લાભ લીધા જેવી છે, કારણ કે, વાયુનાં દરદોમાં લસણહુંગળી ખાસ ફાયદો કરનારી ચીજો છે.

(૧૩) ઝાડો સાફ લાવવા માટે:—હાલના વખતમાં લોકોની જોડામાં મોટી ફરીઆદ ઝાડો સાફ નહિ આવવાની છે. આજે ૮૦ જે.શી માણસને શહેરોની અંદર એ ભતની ફરીઆદ કરવી પડે છે, ત્યારે ગામડીઆ લોકોમાં એ ફરીઆદ યોડી હોય છે, અને આ વાત પણ યાદ રાખવા જેવી છે. આડાના ખુલાસાની સાથે તંદુરસ્તીને ખાસ સંબંધ છે, તેથી એ જોઈ શકીએ છીએ કે, જે ગામડીઆ લોકોને અડધી રીતે કરવી પડતી નથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને સહેરના જે લોકોને દરરોજની આડાની ફરીઆદ હોય છે તેની તંદુરસ્તી સારી હોતી નથી. માટે ઝાડો સાફ લાવવાનો ફાયદો, સાદો, અને સ્વાભાવિક ઉપાય એ છે કે, જેમ બને તેમ સાદો ખોરાક ખાવો જોઈએ, અને શરીરને જરૂર જેટલી કસરત કરવી જોઈએ. કારણ કે આડાની કબજાઆતનું મુખ્ય કારણ એ હોય છે કે, જે ચીજોની શરીરને જરૂર ન હોય, તે ચીજો શરીરમાં ઘાલવાથી આડાની કબજાઆત થાય છે, તથા શરીરને જે ભતની હવા આપવાની અને જે ભતની કસરત આપવાની જરૂર હોય, તે બધું યોગ્ય પ્રમાણમાં ન મળે, ત્યારે આડાની કબજાઆત થાય છે, અને કબજાઆત વખતે વારંવાર જીલાળ લેવાથી આંતરડાં નબળાં પડી જાય છે, એટલે પછી એકએકથી સખત દવાઓ કરવી પડે છે, અને એમ થાય એ તો ઘણું જ ખરાબ છે. માટે પોતાની મેળે સહેલાઈથી કસ્ટ સાફ આવી જાય. તેવા કુદરતી ઉપાયો બહુ લેવા જોઈએ. તે માટે પહેલી વાત તો એ છે કે, આહ તથા ખીડી વગેરે ચીજોનું બ્યસન ન રાખવું; અને

હોય તે છોડી દેવું જોઈએ. ખીણ વાત એ છે કે, સાદો ખોરાક ખાવો જોઈએ, અને ત્રીણ વાત એ છે કે, પોતાના શરીરની શક્તિ-ગળા પ્રમાણે શરીરખળતું કામ કરવું જોઈએ, અગર માઈલ બે માઈલ પગે ચાલીને ફરવું જોઈએ. તેમ છતાં અડો ખુલાસે ન આવે, તો પછી કાંઈક સાદાસાદા ઉપાયો કરવા જોઈએ. અને એ ઉપાયોમાં 'પણુ એટલું' ધ્યાનમાં રાખવું કે, ખોરાકની ચીજોથી અને ફળફુલની મદદથી અડો સાફ આવી શકે, ત્યાં સુધી અડો લાવવાની દવાઓ ખાવી નહિ. ખોરાકની ચીજોમાંથી હસ્ત સાફ લાવવા માટે મારી સાસુણ જોમ કહેતાં હતાં કે, તાંદળજની લાણ ખાવાથી, જરા વધારે કઢી ખાવાથી અને કોઈ કોઈ દિવસ લણઆં ખાવાથી, અડો સાફ આવી જાય છે. કારણ કે તેલમાં અને ચણામાં અડાને સાફ લાવવાના ગુણ રહેલા છે, એટલે લણઆં ખાવાથી અડો સાફ લાવવાની ખાખતમાં ફાયદો થઈ શકે છે. બુહેનો, ચાદ રાખજો કે આપણે જે જે જાતની શાક-લાણ ખાઈએ છીએ, અને તેમાં જે મસાલા નાંખીએ છીએ, તે બધી જાતની શાક-લાણ, દાળ તથા મસાલાના બુદા બુદા ગુણો હોય છે. જેમકે તેમાં કેટલીક ચીજો અડાને બંધ કરવાવાળી હોય છે, અને કેટલીક ચીજો અડો લાવનારી પણ હોય છે, માટે એ વસ્તુઓના લેહ જાણી લેવા જોઈએ. પણ આજે એ ખાખત કહી શકાશે નહિ, કારણ કે હવે વખત થતો જાય છે, અને હજી થોડીક જાતની દવાઓ ખતાવવી બાકી છે. માટે બુદીબુદી શાકલાણમાં અને ખોરાકની વસ્તુઓમાં કંઈ કંઈ જાતના ગુણો રહેલા છે તે સંબંધી આપણે કોઈ બીજે પ્રસંગે વાતો કરીશું.

હસ્ત સાફ લાવવા માટે સવારના પોહારમાં વેહેલા ઉઠીને ઠંડું પાણી પી લેવું, પાણી ફર્યો પ્રમાણે એક ખ્યાલો કે બે ખ્યાલા પીવું, તેથી કરી હસ્ત સાફ આવી જાય છે. કોઈ કોઈ માણસને ઠંડું પાણી અસર કરી શકતું નથી, પણ ગરમ પાણી ખીંચે ત્યારે તેઓને હસ્ત સાફ આવે છે, એવે વખતે ગરમ પાણી પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે. ગરમ પાણીથી જેમ હસ્ત સાફ આવી જાય છે, તમજ ગરમ દુધ પીવાથી પણ

ઘણા માણસોને હસ્ત સાફ આવી જાય છે. આવા સાદાસાદા કુદરતી ઉપાયોથી હસ્ત સાફ ન આવે, તો પછી તેને બસ્તીનો પ્રયોગ કરવાથી ફાયદો થાય છે. બસ્તી માટે હાલના વખતમાં પુઠેથી પાણી ચડાવવાની રબરની નળીનો ઉપયોગ કરવો અનુકૂળ થઈ પડે છે. એ માટેનાં યંત્રો બજારમાં તૈયાર વેચાતાં મળે છે અને તેથી પણ ઘણાં માણસોને ફાયદો થઈ જાય છે. એવા બસ્તીના પ્રયોગની અનુકૂળતા ન હોય, તો પછી સાદી દવાઓનું સેવન કરવું પડે છે. એ માટે ત્રીફળાની ફાકીનું સેવન કરવાથી ફાયદો થાય છે. એથી પણ અસર ન થાય, તો હીમજને ઘીમાં તળી તેની લુકી બનાવી તે ફાકી અરધા તોલા સુધી સાકર સાથે અગર સીંધાલુણ સાથે, ઠંડા અગર ગરમ પાણી સાથે લેવાથી હસ્ત સાફ આવી જાય છે. જેના કાઠા ઉપર ઠંડા પાણીથી સારી અસર થતી હોય તેણે ઠંડું પાણી વાપરવું, અને જેને ઠંડા પાણીથી અસર ન થતી હોય તેણે ગરમ પાણી વાપરવું. એરંડીઆ તેલનું ઘઉંના લોટમાં મોણ નાંખી તેની શેટલી બનાવી ખાવાથી હસ્ત સાફ આવી જાય છે, અને એવી રીતે એરંડીઆનો ઉપયોગ કરવાથી તે કંટાળાભરેલું પણ લાગતું નથી. મીંઢીઆવળ પાવલીભાર, તથા તુલસીનાં પાન વીસથી પચીસ તાબાં લઈ તે બન્નેને પાસેર પાણીમાં ઉકાળી તેમાંથી બળી જતાં અરધું પાણી રહે, ત્યારે તેમાં સાકર તથા દુધ નાખી તે પીવાથી બે ત્રણ વખત હસ્ત સાફ આવી જાય છે. એ સિવાય કડુ તથા સંયળ બન્નેને શેકી તેની ફાકી પાવલીભાર ભરવાથી પણ હસ્ત સાફ આવી જાય છે. ગરમાળાનો ગોળ એક વાલથી ચાર વાલ સુધી લઈ તેને પાણીમાં મીઠાવી પી જવાથી હસ્ત સાફ આવી જાય છે. એળીઆનું સેવન કરવાથી પણ હસ્ત સાફ આવી જાય છે. પણ આ બાતના પ્રયોગો કરેજો ન કરવા, પણ ખાસ જરૂર પડે ત્યારેજ તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

(૧૪) અટકાવ સાફ લાવવા માટે:—ઘણી બહેનોને હર મહિને ઋતુસાવ છુટથી આવતો નથી, તેને લીધે તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે, માટે અટકાવ સાફ આવી જાય તેવા ઉપાયો બહુ લવાની પણ જરૂર છે. કારણ કે ઋતુસાવ બંધ

રહે અગર જરૂર કરતાં ઓછો સાવ થાય તો, વિકાર બધો શરીરની અંદર રહી જાય છે, તેથી કોઈનેકોઈ રૂપમાં તે દુઃખ દીધા કરે છે. માટે એ બાબતના પણ સહેલા સહેલા ધરગતુ ઉપાયો, પણ તમારે જાણી લેવા જોઈએ.

(૧) ઇંદ્રવારણાનાં મુળીઆને સુકવી તેના ભુકો કરી તે ભુકો પાવલીભાર મલમલના કપડામાં લઈ તેની પોટલી બાંધી તે પોટલી અંદરના ભાગમાં રાખવાથી થોડા કલાકમાં અગર એક બે દિવસમાં ઋતુસાવ સાફ આવી જાય છે. (૨) ભોંય-પાતરીનાં પાંદડાંનો રસ તોલા ૧ થી ૨ જેટલો બે ચાર દિવસને આંતરે પીવાથી અટકાવ આવી જાય છે. (૩) કાંટાસળીઆનાં મુળીઆનો ઉકાળો મરી તથા ગોળ સાથે પીવાથી રજસ્વલા સાફ આવી જાય છે. તે માટે કાંટાસળીઆનાં મુળીઆ પાશેર લેઈ તેના કટકા કરવા અને અધકચરાં ખાંડી નાંખવાં. તેમાંથી અઢી તોલા મુળીઆ વીસ તોલા પાણીમાં ઉકાળવાં, અને તેમાંથી થોડા ભાગતું પાણી બાકી રહે ત્યારે તે ઉકાળો પીવો તેથી અટકાવ સાફ આવી જાય છે. (૪) અટકાવ ન આવવાનાં કેટલાંક કારણો હોય છે, તે કારણો સમજીને તથા ગરમ પ્રકૃતિ છે કે શરદ પ્રકૃતિ છે તે જોઈને ઉપર જણાવ્યા સિવાય બીજી ઘણી દવાઓ આપી શકાય છે. એ માટે કેટલીક પહેરવાની સોગડીઓ તથા ગોળીઓ બનાવાય છે, પણ તેમાં ઘણી ચીજો પડે છે, એટલે એવા લાંબા પ્રયોગો હું તમોને કહેતી નથી.

(૧૫) ગડગુંબડાં માટે:—લોહી ગરમ થવાથી તથા હસ્ત સાફ ન આવવાથી કોઈ કોઈ વખત શરીરમાં ગુમડાં નીકળે છે, એ માટે થોડાક સાદાસાદા ઉપાયો જાણી લેવાની ફરક બહેનોને બહુ જરૂર છે. કારણ કે એવા ઉપાયો ન જાણતાં હોય, તો એવી સાદીસાદી વાતો માટે પણ વૈદ્ય દાક્તરોને ત્યાં દોડાદોડ કરવી પડે છે, અને જે દરદ સાવ સહેલાઈથી મટી શકે તેમ હોય, તેમાં પણ ઘણો વખત જાય છે. તથા જે વગર પૈસે સાફ થઈ શકે તેમ હોય, તેવી બાબતમાં પણ થોડા ઘણા પૈસા ખર્ચવાં એટલે ગુમાવવા પડે છે. એમ ન થાય માટે સાદાં સાદાં ગુમડાંઓના સહેલા સહેલા ઉપાયો જાણી લેવા જોઈએ. (૧) ગુમડાંઓ નીકળે ત્યારે પ્રથમ તો જીલાબ

લઈ લેવો, અગર ઉપવાસ કરી નાંખવો. એટલે ગુમડાંનું ઘણું જોર નરમ પ્રતી જાય છે. (૨) ઘણી જાતનાં ગુમડાંઓ માત્ર પાણીનો લીનો પાટો ખાંધી રાખવાથીજ મટી જાય છે, પાણી સિવાય બીજી કંઈ પણ દવા લગાડવી પડતી નથી. (૩) કેટલીક જાતનાં ગુમડાંઓ ખાલી તેલનું પોતું સુકવાથીજ મટી જાય છે. (૪) કેટલીક જાતનાં ગુમડાંઓ ઉપર હરડાં બહેડાં અને આમળાંને અધકચરાં ખાળી તેની ભુકી ભભરાવીએ એટલે તે રૂઝાઈ જાય છે. (૫) કેટલીક જાતનાં ગુમડાંઓને ફટકડીનાં પાણીથી ઘોયા કરીએ, ને તે પાણીવાળું પોતું ખાંધી રાખીએ તેથી હડીલાં ગુમડાંઓ પણ મટી જાય છે. (૬) પીપળાનાં જીનાં છોડીઆંને અધકચરાં ખાળી તેની રાખ લગાડવાથી ઘણું ગુમડાં મટી જાય છે, અને ચાંદાંઓ રૂઝાઈ જાય છે. (૭) ખાખરાનાં મુળીઆંની છાલને સુકવી તેનો ભુકો ગુમડાંઓ ઉપર ભભરાવવાથી બહુજ જલદીથી અજબ જેવી રીતે જખમો રૂઝાઈ જાય છે. (૮) તુળસીનાં પાંદડાં વાટી ગુમડાં ઉપર અગર જખમ ઉપર ખાંધવાથી બહુ જલદી ફાયદો થાય છે. (૯) પીપળનું મોટું ઝાડ થાય છે, તેનાં કુણાં પાંદડાં પાણી સાથે વાટી તે ચોપડવાથી ભયંકર ગુમડાંઓ પણ મટી જાય છે. (૧૦) એ સિવાય ગુમડાંઓ માટે બીજા ઘણી જાતના મલમો બની શકે છે. તે મલમોમાં રાજ, તેલ, મીણ, મન-સીલ, ગંધક, બોદારકાંકરો, સીંદુર, હીરાકસી, હીંગળો, મોર-શુથુ, રાજન વગેરે ચીજો વપરાય છે. તથા ગુમડાં ઉપર ખાંધવા માટે ઘણી જાતની પોટીસો પણ વપરાય છે. જેમકે ઘઉંના લોટની પોટીસ, અળસીની પોટીસ, લીંબડાના પાનની પોટીસ, લેંસના છાણની પોટીસ, આકડાના મૂળની પોટીસ વગેરે ઘણી જાતની પોટીસો વપરાય છે. એ બધું અનુભવથી આવડે છે, અને એક બે વખત ધ્યાન રાખીને એ પ્રયોગો થતા નજરે જોઈ લીધા હોય, ત્યારે તે સહેલું થઈ પડે છે, અને એવી તકો જોઈતી હોય, તો પોતાની આસપાસના પાડોશીઓ પાસેથી એવા અનુભવ મળી શકે છે. માટે બહેનો યાદ રાખજો કે, આવી વાતો ફક્ત સાંભળી લેવી એટલુંજ કાંઈ ખસ નથી, પણ તેનો જાતે અનુભવ લઈ શકાય અને એ

વસ્તુઓ ખરોખર રીતે વાપરતાં આવડી જાય તેમ કરવું જોઈએ, ત્યારેજ તેમાંથી ખરો લાભ લેઈ શકાય છે, અને ખીજાઓને આપી પણ શકાય છે.

(૧૬) માથાનાં દરદોઃ—ઘણી સ્ત્રીઓનું વારંવાર માથું દુખ્યા કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ કેટલીક સ્ત્રીઓને ચકરી આવે છે, માથામાં ગુમ શૂન્યકાર થાય છે, અને સ્મરણ-શક્તિ ઉપર પણ માઠી અસર થાય છે. આ બધી બાબતોનાં મૂળ કારણો બહુ ઉંડાં હોય છે, એટલે સામાન્ય દવાઓથી એવા રોગોમાં કાંઈ બહુ ફાયદો થઈ જતો નથી, પણ જો રોગની શરૂઆત હોય અને નરમ પ્રકારનો રોગ હોય, તો કાંઈક ફાયદો થાય છે. માટે માથાનાં દરદોઃમાં ફાયદો થાય તેવા થોડાક ધરગતુ ઉપાયો પણ જાણી રાખવાની ઘણી જરૂર છે.

(૧) મગજનાં દરદોઃ થવાનું મુખ્ય કારણ માનસિક ચિંતા હોય છે, અને આપણા દેશની સ્ત્રીઓના નશીબમાં ચિંતા તો લખેલીજ હોય છે ! એ તો જાણે તેઓને ગળસુદીમાંજ પાએલી હોય છે, એટલે ચિંતા વિનાના જીવનવાળી હજારોમાંથી કોઈકજ સ્ત્રી નીકળે છે. મગજના રોગોનું ખીજું કારણ એ હોય છે કે, આહારવિહારના અનિયમીતપણાને લીધે, તથા વધારે પડતો વિષય જોગવવાને લીધે ગર્ભાશયમાં બગાડ થાય છે, એ બગાડની મગજ ઉપર પણ અસર થાય છે, તેથી પણ મગજ બગડે છે. ત્રીજી વાત એ છે કે, ધુમાડાને લીધે અને તે પણ આખી જીંદગી સુધી હંમેશા ધુમાડો ખમવો પડે તેવાં રાંધણીઆં-રસોડાંઓને લીધે; સ્ત્રીઓના મગજ ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. અને તેમ છતાં અફસોસની વાત એ છે કે, આપણાં અતિશય ધુમાડાવાળાં રાંધણીઆં તરફ કોઈનું ખાસ ધ્યાન જોવાનું નથી. ચોથી વાત એ છે કે, રોવાકુટવાના જંગલી રીવાજને લીધે સ્ત્રીઓની છાતી નબળી પડે છે, તેમાંથી પણ મગજ ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. બહુદુર્ભાગ્ય અને કબજાયાતથી મળેલ રાઈ રહે છે, તેની ખરાબ ખાફથી મગજ પર માઠી અસર થાય છે. આવાં આવાં જંગલીર કારણોથી મગજ ખરાબ થાય છે. એટલે એ કારણો દૂર ન થાય ત્યાંસુધી મગજની નબળાઈના મોટા રોગો સાદીસાદી દવાથી મટી શકતા



નથી. આ સિવાય એક મુખ્ય કારણ એ પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે કે, ઘણી સ્ત્રીઓમાં અતિશય અજ્ઞાનતા હોવાને લીધે ઘણી જાતના વહેમો તેમના મગજમાં ઘુસી ગએલા હોય છે, તેથી એ વહેમને લીધે તેઓ હેરાન થયા કરે છે, અને તેમાંથી મગજનાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, અને યાદ રાખજો કે મગજનો સંબંધ આખા શરીરની સાથે છે, એટલે મગજ નબળું પડવાથી શરીરમાં બીજા ઘણી જાતના રોગો થાય છે. હાલના વખતમાં ઘણી સ્ત્રીઓને હીસ્ટીરીઆ થાય છે, તે રોગ પણ જ્ઞાનતંતુઓની સાથે સંબંધ રાખનારો છે, અને જ્ઞાનતંતુનું મુખ્ય સ્થળ-મથક તો મગજ છે. બહેનો, જેનું મગજ નબળું પડે તેની ઉપર બીજા ઘણી જાતના રોગો બહુજ સહેલાઈથી હુમલાઓ કરી શકે છે, અને મગજની નબળાઈને લીધે તે ત્યાંથી ખસતા નથી. માટે મગજને સાફ રાખવાની ખાસ જરૂર છે, અને તેને સાફ રાખવા વાસ્તે ઉપર જણાવેલાં મુખ્ય કારણોની બાબતમાં પુરતું ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. એ બાબતો સુધારી શકશો ત્યારે જ ખરી રીતે રોગો અટકાવી શકાશે, એ વિના તો માત્ર થીગડાં દેવાનીજ વાત છે, પણ એવાં થીગડાં દીધા વિના પણ ચાલતું નથી, માટે મગજનાં દરદોમાં ફાયદો કરનારા થોડાક સાદા સહેલા ઉપાયો બતાવું છું. (૨) મગજનાં દરદોમાં ખાદ્દી બહુ સારો ફાયદો કરે છે. મુંબઈ જેવા મોટા શહેરોમાં પાલાવાળાની દુકાને લીલી તાજી ખાદ્દી મળે છે, અને લીલી ખાદ્દી ન મળે, તે ઠેકાણે મોટાં શહેરોમાં સુકી ખાદ્દી ગાંધીની દુકાને મળે છે, એ ખાદ્દીનાં પાંદડાં તોલો ૦૮ પાંચેર પાણીમાં વાટી તેમાં સાકર નાખી તથા મરીના બે ત્રણ દાણા નાંખીને દરરોજ પીવાથી મગજને ઘણો ફાયદો થાય છે. એ સિવાય ખાદ્દીનો રસ કાઢી તે રસને ગાયના ધી સાથે ઉકાળવો. રસ બળી જઈ નરું ઘી રહે, ત્યારે તે ધી માથે ઘસવાથી તથા અનાબની સાથે ખાવાથી પણ મગજના રોગોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. શેર ધીમાં પાંચેર ખાદ્દીનો રસ પકવવો જોઈએ, બહુ સ્ટોંગ ધી ખનાવવું હોય, તો વધારે રસ પણ મેળવી શકાય છે. એ સિવાય ખાદ્દીને વાટી તેનો ભુકો ખનાવી તેમાં વજ, મરી,

માલકાંકણા અને શંખાવલીનાં મુળીઆં નાંખી તેનું ચુરણ પણ બનાવે છે. એ ચુરણની ફાકી દુધ સાથે લેવાય છે, તથા મધમાં તેની ગોળીઓ બનાવાય છે, તેનું સેવન કરવાથી પણ મગજને ધણું ફાયદો થાય છે. (૩) માલકાંકણાનું તેલ માથે લગાડવાથી મગજના રોગોમાં ધણું ફાયદો થાય છે. માલકાંકણાનું તેલ ખાવામાં પણ કામ લાગે છે, સાકરના લુકામાં એ તેલનાં થોડાં ટીપાં નાંખી તે સાકર ખાવાથી પણ મગજના રોગોમાં ફાયદો થાય છે. એ સિવાય માલકાંકણાને પાણીમાં ઉકાળી તે ઉકાળો પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે. એક તોલો માલકાંકણાં ચરધા શેર પાણીમાં ઉકાળવાં, તેમાંથી નવટાંક પાણી રહે ત્યારે તેમાં જીનો ગોળ મીઠાવી દિવસમાં બે વખત પીવું, તેથી મગજને તાકાત મળે છે. માલકાંકણાના પંચાંગને પાણીમાં ઉકાળી તે પાણીએ ઘણા દિવસ સુધી માથે નાહવાથી તથા શરીર ઉપર નાહવાથી પણ ધણું ફાયદો થાય છે. મતલબ કે માલકાંકણાના પ્રયોગો જ્ઞાનતાંતુનાં દરદો ઉપર ખાસ અસર કરે છે. એટલે જીદી જીદી ઘણી રીતે તેનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. જેમકે તેનું શરબત બનાવાય છે, તેનો અર્ક બનાવાય છે, તેનું અથાણું બનાવાય છે, અને તેનો પાક પણ બનાવાય છે, તથા તેના પેંડા પણ બનાવાય છે. એ બધી બાબતો પણ બહુ સહેલી છે, અને તેમ છતાં એ બનાવવાનાં જેની પાસે સાધનો ન હોય, તેને માટે મુશ્કેલ છે, એટલે એ પ્રયોગો બધી બહેનોને ઉપયોગી થઈ શકે નહિ. માટે તેનું વધારે વિવેચન હાલ કરવાની જરૂર નથી, પણ તમને કોઈને એ બધું બણવાની ઇચ્છા હશે, તો ખીજે કોઈ વખતે તે હું તમને ખુશીથી બતાવીશ. (૪) બહેનો ! માથા માટે જીદીજીદી કેટલીક જાતનાં તેલો બનાવવાં અને તે તેલ માથે ઘસવાથી અને ચોપડવાથી પણ ધણું ફાયદો થાય છે. એ માટે આંબળાંનું તેલ ઘણું સાફ છે. આંબળાંનું તેલ બનાવવાની વિધિયો ઘણી છે, પણ તેમાં મારાં સાસુજી તો બહુજ સાદી ક્રિયાથી એ તેલ બનાવતાં હતાં. એ રીતિ એ છે કે, લીલાં તાજાં આમળાંને ખંડાવી તેનો રસ કઢાવવો, તે એક શેર રસમાં એક શેર તેલનું તેલ મેળવી, તેને ધીમી આંચે ઉકાળવું, અને

તેમાંથી રસ બધો બળી રહે ત્યારે તે તેલને ગાળી લઈ તેનો સીસો બરી લેવો. એ તેલ માથામાં નાંખવાથી બહુ ઠંડક રહે છે.

તાજાં લીલાં આંબળાંની મોસમ ન હોય, ને આંબળાંનું તેલ બનાવવું હોય, તો સુકાં આંબળાંને અધકચરાં ખાંડી તેને એક દિવસ પાણીમાં પલાળી રાખવાં, પછી આંબળાં હોય તેટલું તેમાં તેલ નાંખવું. અને એ પાણી આંબળાં તથા તેલ બધાંને સાથે ઉકાળવાં, તેમાંથી પાણી બળી રહે તથા આંબળાં પણ અરધાંપરધાં બળવા લાગે, ત્યારે એ તેલ ઉતારી ગાળી લેવું. એ વાપરવાથી કાયદો થાય છે. (૫) સુખડના તેલથી પણ મગજને ઘણું કાયદો થાય છે. સુખડનું તેલ બજારમાં તૈયાર મળે છે, એ તેલ આકરું લાગે, તો તેમાં ખીજું તલનું અગર કોપરાનું તેલ મીલાવી દેવું. પણ એ તેલ ન મળે અગર મોંઘું પડે, તો સુખડનું તેલ બનાવવાની એક સાદી રીત એ છે કે, ઉંચી જાતની સુખડનો વહેર એક શેર લેવો, અગર સુખડને ખાંડી તેનો ભુકો કરવો, તે ભુકાને એક દિવસ પાણીમાં ભીંજવો, એક શેર ભુકામાં બશેર પાણી નાંખવું, પછી તેમાં એક શેર તેલ નાંખી તે બધું ઉકાળવું. સાધારણ તેલ બનાવવું હોય તો તેમાં બશેર તેલ નાંખવું. પછી તેમાંથી પાણી બધું બળી જાય ત્યારે સુખડની સુગંધી તથા તેનો ગુણ તેલમાં ઉતરે છે. એ તેલ માથે ધસવાથી પણ ઘણું સારું કાયદો થાય છે. (૬) તાળવાં ઉપર ગાયનું તાણું માંખણુ ધસવાથી અને તે ઉપર એરંડાનું પાંદડું ઢાળી રાખવાથી પણ મગજને ઘણું કાયદો થાય છે. (૭) મગજના રોગોમાં રૂદ્રાક્ષના પ્રયોગોથી બહુ સારી અસર થાય છે. એ માટે સાદી વિધિ એ છે કે, રૂદ્રાક્ષની માળાને ઘોષ સાફ કરી ગાયના દુધની અંદર તેના પારાઓ નાંખવા, અને તે દુધ ઉકાળી તેમાં સાકર નાંખીને પીવું. રૂદ્રાક્ષવાળું દુધ ઘણું દિવસ પીવાથી મગજનાં દરદોમાં બહુ જલદીથી કાયદો થાય છે. રૂદ્રાક્ષના પારાઓ મોટા હોય તેમ વધારે સારું. રૂદ્રાક્ષના ખીજ પણ ઘણું પ્રયોગો થાય છે, પણ એ પ્રયોગોમાં કેટલીક ચુરહેલીઓ છે, એટલે સામાન્ય માન્યને તે ઉપયોગી થઈ

શકે નહિ. માટે એ વિવેચન હમણું કરતી નથી. (૮) બદામના તેલથી પણ મગજને ઘણું ફાયદો થાય છે. બદામનું તેલ તૈયાર મળે છે, અને મુંઝાઈમાં તો તુરતજ કઢાવી શકાય એવી સગવડો છે. બદામના તેલ સિવાય બદામનું શરબત પીવાથી બદામનું દુધીઉં પીવાથી તથા બદામની ચા પીવાથી પણ મગજનાં દરદોમાં ઘણું ફાયદો થાય છે. બદામનું દુધીઉં બનાવવાની રીત એવી છે કે:—બદામનાં મીઝ તોલા ૨ ને રાતે ૧ શેર ટાઢા પાણીમાં ભીંજવી રાખવાં, પછી સવારમાં તેનાં ફેતરાં કાઢી નાંખી બદામને પથરા ઉપર વાટવી, તેમાં એઆની ભાર ખસખસ તથા પાવલીભાર વરીઆળી અને સાત દાણા મરીના નાંખવા, પછી તેને કપડે છીણી લેવું. બધું છીણાઈ જાય એવું ઝીણું વાટવું, પછી તેમાં સાકર અને દુધ નાંખીને તે પીવું, એ દુધીઉં કહેવાય છે. જરૂર પડે તો તેમાં અરધો વાલ ભાંગ મીલાવવી, એટલે ભુખ લાગવામાં તથા ઉઘ લાવવામાં તે ઉપયોગી થઈ પડે છે. દુધીઆમાં બરફ પણ નંખાય છે, તથા તેમાં જુદીજુદી વ્રતનાં શરબતો પણ નંખાય છે, અને એ વાટતી વખતે તેમાં ગુલાબનાં ફુલ તથા એલચી પણ નંખાય છે. જેવી સગવડો હોય તે પ્રમાણે એ દુધીઉં બનાવી શકાય છે. એ દુધીઆને ઉકાળવું, અને સારી પેડે ઉકાળ્યા પછી પીવું તે બદામની ચાહ કહેવાય છે. ઉકાળવાથી તેના ગુણમાં ફેર પડે છે. જેના મગજમાં શરદી હોય તેણે ઉકાળેલું પીવું જોઈએ, અને જેના મગજમાં ગરમી હોય તેણે ઠંડું પીવું જોઈએ.

બદામનું શરબત બનાવવાની રીત એવી છે કે:—બદામ શેર ૧ ને રાતે પાણીમાં પલાળી રાખવી, પછી સવારમાં તેનાં ફેતરાં કાઢી એજ પાણીમાં તેને ઝીણી વાટી નાખવી, વાટીને કપડે છણતા જવું, તેના કુચો રહેવા દેવો નહિ, તેનું પાણી બની જાય તેમ કરવું. વાટીવાટી અને વારંવાર ગાળીગાળીને તેનું દુધ જેવું પાણી બનાવી નાખવું. એક શેર બદામમાં અર શેર પાણી નાખવું. એ પછી તે પાણીમાં ત્રણ શેર સાકર નાખી તેની ચાસણી કરી લેવી. અને તેમાં પોતાની પ્રકૃતિને માફક આવે તેવી મુગંધીઓ મેળવવી. આઠો બદામ

ન આવતો હોય, તો ગુલાબનો અર્ક અગર ગુલાબનું અત્તર મીલાવવું, અને ઝાડો ઓછો કરવો હોય તો તેમાં કેસર તથા જાયફળ મીલાવવું. એ શરખત દરરોજ બે થી પાંચ તોલા સુધી પીવાથી મગજને ઘણો ફાયદો થાય છે, અને તે ઘણો વખત સુધી રહી શકે છે. પીતી વખત તેમાં બીજા કંઈ ફુટના રસ પણ મેળવી શકાય છે. જેમકે ખાટાં લીંબુનો રસ, મીઠી નારંગીનો રસ, દાડમનો રસ, લીલી દ્રાખનો રસ, પપેનાસનો રસ, અનેનાસનો રસ, પાકાં કરમદાંનો રસ, પીચનો રસ, વગેરે પણ મેળવી શકાય છે, તેથી સ્વાદમાં તથા ગુણમાં ફેર પડે છે અને ધારેલો લાભ મેળવી શકાય છે. (૬) માથાનાં દરદ માટે કેટલીક સુંઘવાની ચીજોથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. જેમકે કોઈ વખત તમાકુ સુંઘવાથી ફાયદો થાય છે. કવીનાઈન સુંઘવાથી પણ ફાયદો થાય છે, માથામાંથી દુર્ગંધ આવતી હોય તે કવીનાઈન સુંઘવાથી મટી જાય છે, કણેરનાં પાંદડાંને છાંયામાં સુકવી તેનો ભુકો કરી તને તંબાકુની પેઠે સુંઘવાથી કેટલીક જાતનું માથું દુખતું મટી જાય છે, મરીનો ખારીક ભુકો જરા સુંઘવાથી મગજમાં ઝમઝમાટી આવી જાય છે. એવી રીતે જીદીજીદી ઘણી ચીજો સુંધી શકાય છે. નવ-સાર ને ચુનો મેલાવી સુંઘવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે, કપુર સુંઘવાથી પણ ફાયદો થાય છે. અને સૌથી સારો ઉત્તમોત્તમ ફાયદો કરનારી સુંઘવા લાયક ચીજ તો એ છે કે, માખણ તવાતું હોય અને તેમાંથી ઘી બનાવતા હોય, ત્યારે તે ઘીની સુગંધી લેવાથી મગજને ખડુજ તાજગી મળે છે. દરરોજ ઘી સુંઘવાનું અને તો મગજના ઘણા રોગો મટી જાય છે, પણ તે ઘી ઘરઘરાઉ તુરતનું અનેલું તાજું હોવું જોઈએ, ચરખીના લેળવાળા બજારૂ ઘીથી કાંઈ ફિ વળે નહિ; એ વાત ધ્યાનમાં રાખજો. (૧૦) માથાનાં દરદોમાં નાકમાં નાખવાની કેટલીક હવાઓથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. જેમકે આધાશીશીનું માથું દુખતું હોય, ત્યારે વાછડીના મુતરમાં સમુદ્રશીશુ ઘસી તેનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી ફાયદો થાય છે. કેટલીક જાતના માથાના દુખાવા માટે નાકમાંથી ઘીનાં ટીપાં મગજમાં પહોંચે તેવી રીતે નાખવામાં આવે છે, તથા માથાનાં જીવડાંઓને

મારવા માટે નાકમાંથી તુલસીના રસનાં ટીપાં નાખવામાં આવે છે. તકમરીઆનાં પાંદડાંના રસનાં ટીપાં નાખવામાં આવે છે, બીજાં કેટલીક જાતનાં તેલો પણ નાક મારફત મગજમાં પહોંચે તેવી રીતે નાખી શકાય છે, અને હંમેશાં સવારમાં વાસી ઠંડું પાણી નાકે પીવાથી પણ મગજને તથા આંખને ઘણું ફાયદો થાય છે. બહેનો ! આવા આવા સાદા ઘરગતુ ઉપાયો જાણી રાખ્યા હોય, તો તેથી આપણી જીવનની જાળવવાની ખાબતમાં તે બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે. માટે થોડા ઘણા ઉપાયો હરેક બહેનોએ જરૂર જાણવાની કેશીશ કરવી જોઈએ.

(૧૭) પુષ્ટિ માટે પાક:—શીઆળામાં ખાવા માટે કેટલીક જાતના પાક બનાવવામાં આવે છે, તથા બીજો વખતે પણ કામ લાગે તેવી કેટલીક સાદીસાદી પણ પૌષ્ટિક દવાઓ જાણી રાખવાની જરૂર છે, કારણ કે એથી પણ શરીરને કાંઈક ટેકો મળી જાય છે. માટે હવે એવા સાદાસાદા ઉપાયો જાણા-વું અને તે પણ કાંઈ માત્ર સાંભળેલી વાતો નહિ, પણ જે ચીજોથી મને પોતાને, મારા કુટુંબને તથા મારા પાડોશીઓને ફાયદો થયેલો છે; તેવી અનુભવસિદ્ધ વાતોજ હું તમને કહું છું. (૧) ગળોનું સત્વ મધ સાથે ખાવાથી સામાન્ય રીતે શરીરને ઘણું ફાયદો થાય છે. એક તોલો ગળોના સત્વની ૧૬ પડીકી કરવી, તેમાંથી એક પડીકી સવારે અને એક સાંજે લેવી, તે દવા ખાધા પછી થોડીવારે દુધ પીવું, તેથી ઘણું ફાયદો થાય છે. ગળોના સત્વની સાથે જરૂર પડે તો લીંડી-પીપરનો લુકો અગર હરડાં બેહોડાં ને આંમળાંનો લુકો તથા ગોખરૂનો લુકો વગેરે પણ લઈ શકાય છે. (૨) દુધને ઉકાળતી વખતે તેમાં પીપરીમૂળના ગંઠોડા અરધો તોલો નાંખવા, પછી દુધ ઉકળી રહે ત્યારે એ પીપરીમૂળના કટકા કાઢી લેવા, તે પાછા ઘોઈને બીજો દિવસે દૂધમાં નાંખવા એમ એક અઠવાડિયા સુધી તે ચલવવા, પછી પાછા બીજા નવા પીપરીમૂળના ગંઠોડા નાંખવા. તે દુધ પીવાથી શરીરમાં ઝમઝમાટી રહે છે, અને સારો ફાયદો થાય છે. દુધમાં પીપરીમૂળ નાંખાય છે, તેમજ દુધમાં સુંઠના કડકા પણ ઉકાળાય છે, તથા

ધરગતુ સાદી દવાઓથી હું જીવાની જાળવી શકીશું. ૩૨૫

લીંડીપીપર પણ દુધમાં ઉકાળીને પીવાય છે, તેથી પણ શર-  
દીનાં દરદોમાં અગર સામાન્ય સુસ્તીમાં ઘણું ફાયદો થાય છે.  
( ૩ ) સુંઠ, મરી, પીપર, જેઠીમધ, ઘોડાઆસન, રાસના, તજ,  
ગોખરૂ, બળદાણા એ બધી વસ્તુઓ સરખે વજને લેઈ તેને  
ખાંડી ઝીણું ભુકો કરી રાખવો, તેમાંથી અરધો તોલો ભુકો  
લઈ તે અરધા શેર દુધ અગર પાણીમાં ઉકાળી તેમાં ગોળ કે  
સાકર નાંખી પીવાથી પણ ઘણું ફાયદો થાય છે. પાણીમાં  
ઉકાળે તેમાં ગોળ નાંખાય છે, અને દુધમાં ઉકાળે તેમાં સાકર  
નાંખવામાં આવે છે. ( ૪ ) ખાવળના અગર ગોરડીઆના શુંઠ-  
રને ઘીમાં તળીને પાક બનાવી ખાવાથી કમરને ઘણી મજ-  
બુતી મળે છે, અને ગર્ભાશયને પણ તેથી ઘણું ફાયદો થાય છે.  
એ શુંઠર સાદી રીતે એટલે ઘી ગોળની સાથે પણ ખવાય છે.  
તેમજ તેમાં બીજી કેટલીક વસ્તુઓ નાખીને તેનો પાક પણ  
બનાવાય છે. ( ૫ ) તુલસીનાં બીનું સેવન કરવાથી પણ ઘણી  
શક્તિ વધે છે, તેની રીત એ છે કે, તુલસીની માંજરોને  
ચોળી તેમાંથી બી કાઢવાં, એ બી બેઆનીભાર દુધમાં ઉકાળી  
પીવાથી ફાયદો થાય છે. એ સિવાય એ બીને વાટી તેનો  
ભુકો કરી તેની જુના ગોળમાં બોરબોર જેવડી ગોળી બનાવી  
તે ગોળી ગાયના તાજ દુધ સાથે ખાવાથી પણ ઘણું ફાયદો  
થાય છે. ( ૬ ) પીપળાની પાકેલી પેપડીઓને છાયામાં સુકવી  
તેનો ભુકો સાકર સાથે ખાવો, ને ઉપર દુધ પીવું. એ ભુકો  
દરરોજ તોલો અરધાથી એક સુધી ખાઇ શકાય છે તેથી  
લોહી સુધરે છે, અને શરીરમાં ઘણી તાકાદ આવી જાય છે.  
એ ભુકાની દુધમાં ખીર બનાવીને પણ ખવાય છે. ચાળીસ  
રૂપીઆભાર દુધમાં એક તોલો ભુકો નાખી ઉકાળવાથી ખીર  
જેવું બની જાય છે, તેમાં સાકર તથા એલાયચી નાખી ખા-  
વાથી સ્વાદીષ્ટ લાગે છે, અને ઘણી શક્તિ આવે છે. માવાની  
અંદર એ ભુકો ચોથા ભાગનો મેળવી તેના પેંડા વાળીને  
ખાવાથી પણ ઘણું ફાયદો થાય છે, અને પ્રદર વગેરેના દર-  
દમાં તથા સામાન્ય નબળાઈમાં તેથી બહુ ફાયદો થાય છે.  
( ૭ ) તુલસીનો પાક બનાવવાની રીત:—તુલસીનાં બીનો  
ભુકો શેર ૦, અને ચણાનો લોટ શેર ૦ લઈ તેને દુધ તથા

ધીનું મોણુ દઈ મોહનયાળની પેઠે શેકવો. તે અરથો શેકાઈ રહે, ત્યારે તેમાં પાશેર માવો નાખવો, માવો જરા શેકાઈ રહે એટલે તેમાં કુટડેલી બદામની મીઝનો ભુકો પાશેર નાખવો તે જરા શેકાય એટલે તેમાં તુલસીનાં ખીનો ભુકો પાશેર નાખવો; તુલસીના ખીના ભુકા સાથે એક તોલો મરીનો ભુકો તથા પાવલીભાર ભાંગનો ભુકો મીલાવવો. એ પછી એ બધું નાખ્યાબાદ પાંચ મીનીટ ચુલે રાખી ઉતારી લેવું. તે પછી આસણી તૈયાર હોય તેમાં એ ચીજો નાખવી, દોઢશેર સાકરની આસણી બનાવી તેમાં પાવલીભાર કેસર નાખવું, અને એક શેર પાકમાં સવાશેર ધી વાપરવું એથી ઘણું સરસ પાક બને છે અને એ પાક દરરોજ બેથી પાંચ તોલા સુધી સવારમાં ખાવો, ને ઉપર દુધ પીવું. એથી શરીરમાં ઘણી શક્તિ આવે છે. આવી રીતે પાશેર ખીમાંથી પોણાચારશેર પાક બની શકે છે. (૮) તુલસીના ખીનો પાક બનાવાય છે, તેમજ પીપ-જાની પેપડીનો પણ પાક બનાવી શકાય છે, તથા ખીજી ઘણી જાતના પાક કરી શકાય છે. એમાં ખીજી કાંઈ વધારે દવાઓ મેળવવી હોય, તો તે પણ મેળવી શકાય છે. પણ અમે તો બનતાં સુધી ધરધરાઉં સાદીસાદી અને સહેલાઈથી મળી શકે તેવીજ ચીજો વાપરીએ છીએ.

બહેનો ! આવી આવી વસ્તુઓ જાણી રાખી હોય, તો કોઈ વખત તેથી આચિંતો ઘણું લાભ થાય છે. કારણ કે શરીરની કાંઈ ખબર પડતી નથી, કોઈ વખતે નહિ જણાયલાં કારણોથી આચિંતું શરીર બગડે છે, એવે વખતે જો આમાંની કેટલીક ચીજો જાણતાં હોઈએ, તો એજ વખતે થીંગડું દેઈ શકાય છે. એટલુંજ નહિ, પણ આવા પ્રયોગો જાણવાથી મનમાં હિમત રહે છે, અને જ્યારે કાંઈ મુશ્કેલી આવી પડે ત્યારે ગભરાઈ ન જતાં કેટલીકવાર તેની સામે ટકી શકાય છે. એટલુંજ નહિ પણ આવી બાબતો જાણવાથી ખરચમાં પણ ઘણું બચાવ થઈ જાય છે. કારણ કે બધાં માણસોની સ્થિતિ કાંઈ એવી હોતી નથી, કે તેઓને ડાકટરનાં ખીલો ભરવાં પાડવે, માટે કરકસર સાફ પણ આવી વાતો જાણવાની ઘણી જરૂર છે, અને જીવાનીને જાળવવા માટે પણ



ધરગતુ સાદી દવાઓથી હું જીવાની જાળવી શકીશું. ૩૨૭

આવા ધરગતુ સહેલા સાદા સુગમ ઉપાયો જીવવાની અત્યંત જરૂર છે. ખર્ડેનો શક્તિ માટે ખીજ સેંકડો પ્રયોગો છે, પણ એ બધી વાતો કાંઈ ચાદ રહી શકે નહિ, અને બધી બાબતો કંઈ ઘણી બહેનોથી બને પણ નહિ, માટે એ બાબત હવે આટલેથીજ અંધ કરૂં છું.

(૧૮) ખાફના પ્રયોગો:—ખાફ લેવાથી ઘણી જાતનાં દરદો મટી જાય છે, કારણ કે વૈદ્યકશાસ્ત્રની માન્યતા એવી છે કે, શરીરમાં જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્ય દાખલ થાય છે, એટલે કે જે ચીજની શરીરને જરૂર નથી, તેવી નકામી વસ્તુઓ શ્વાસોશ્વાસ રસ્તે, ખોરાક રસ્તે, પાણી મારફતે, અગર સ્પર્શ મારફતે શરીરમાં દાખલ થાય છે ત્યારે કોઈ પણ જાતના રોગ થાય છે, અને એ વિજાતીય દ્રવ્ય-કચરો શરીરમાંથી કાઢી નાખવાથી નિરોગી રહી શકાય છે. એ વિજાતીય દ્રવ્ય ઝાડા મારફત, ઉલટી મારફત, તથા પરસેવા મારફત કાઢી શકાય છે, માટે ખાફના પ્રયોગો જીવવાની પણ જરૂર છે. કારણ કે એથી દવાઓ પેટમાં ધાડ્યા વિનાજ ફાયદો થઈ શકે છે, અને તે કંઈ કોઈકજ રોગમાં ફાયદો થાય છે એમ નથી, પણ ઘણી જાતના રોગમાં ખાફથી સારો ફાયદો થાય છે. કારણ કે ખાફથી શરીરનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થાય છે, એટલે તેની મારફત ખીજે ઘણો ફાયદો થઈ શકે છે, કે જે ફાયદા સંબંધી આપણી ઘણી બહેનોને ખીલકુલ કોઈ પણ જાતનો ખરો ખ્યાલ હોતો નથી. પણ દુકામાં એટલુંજ કે ખાફ લેવાથી બેહદ ફાયદા થાય છે, માટે ખાફ લેવાની થોડી વિધિઓ જણાવું છું.

(૧) મને જ્યારે શરીરમાં સુસ્તી લાગે ત્યારે મારાં મોટાં સાસુજી કહેતાં કે, તમે ખાફ લઈ લો, એટલે સુસ્તી ઉડી જશે. તેથી એક વાસણમાં પાણી બદખદાવી તે વાસણ માંચી પાસે સુકી માંચી ઉપર હું બેસતી અને ગોઢડું ઓઢી લેતી, પછી ધીમે ધીમે વાસણ ઉપરથી ઢાંકેલું છીપું ખસેડતી હતી, અને સહન થાય તેવી ખાફ લેતી હતી. એથી શરીરમાંથી ખૂબ પરસેવો નીકળી જતો, અને બધી સુસ્તી ઉડી જતી હતી. ખાફ લીધા પછી તુરંતજ હવામાં ન નીકળવું બેઘએ, બહારનો ઠંડો પવન એ વખતે શરીર ઉપર ન લાગવો બેઘ-

એ, અને એ પછી કલાક બે કલાક આસાએશ લેવી જોઈએ. એટલી સુચના ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. (૨) તદ્દન સાદા પાણીની બાફ લેવાથીજ ઘણો ફાયદો થાય છે, એમાં કંઈ શક નથી, પણ તેમ છતાં પાણીની અંદર જીંદી જીંદી ફવાઓ મીલાવવાથી કેટલાંક દરદોમાં ખાસ ફાયદો થાય છે. જેમકે:-

તાવનાં દરદોમાં કડવાશવાલી ચીજોના બાફથી બહુ લાભ થાય છે, એ માટે કુખો, કાળીજીરી, કરીઆતુ, કાળીપાઠ, લીંબડો કીડામારી, મામેજવો વગેરે કડવી ચીજોની બાફ આપવાથી બહુ જલદી ફાયદો થાય છે, આમાંથી કોઈ પણ એકાદી ચીજ હોય તો પણ ચાલે-ખસ થાય. ઘડે ભરીને પાણી ઉકાળ્યું હોય તેમાં પાશેરેક એ વસ્તુઓ નાખવી જોઈએ, ને વત્તીઓછી હોય તો પણ કાંઈ અડચણ નહિ. (૩) શરીરવાળી પ્રકૃતિ હોય તેને શરીરમાં ગરમી આપવા માટે સુંઠ, મરી, પીપર, તુલસી નાગરવેલનાં પાન વગેરે ગરમ ચીજોની બાફ આપવાની જરૂર પડે છે, ને એવી જાતના બાફથી તેઓને ઘણો ફાયદો થઈ જાય છે. (૪) વાયુનાં દરદોમાં આકડાનાં મુળીઆંની બાફથી તથા ભોંયરીંગણીના બાફથી ઘણો ફાયદો થાય છે. પણ એ બાફ વખતે મોઢું બહાર રાખવું જોઈએ. મોઢા ઉપર કે માથા ઉપર તે લેવી નહિ. (૫) સોજનાં દરદોમાં સાટોડીના બાફથી તથા અમરવેલના બાફથી પણ બહુ જલદી અસર થાય છે, અને કેટલાક રથળના સોજ તો એ બાફથી તુરતજ ઢિતરી જાય છે. (૬) નગોડના બાફથી તથા ઇંગારીઆના બાફથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, સુવાવડનાં દરદોમાં એ બાફથી ઘણો ફાયદો થાય છે. એ સિવાય ગળોની બાફથી પણ ફાયદો થાય છે. અને ઉંટચરો નામે એક જાતના વેલા થાય છે, તેની બાફથી પણ સુવાવડીઓના અકડાઈ ગએલા સાંધાઓ છુટા થઈ જાય છે. આવી આવી ઘણી જાતની બાફો આપી શકાય છે, અને એક અઠવાડિયું હવા ખાવાથી જેટલો ફાયદો થઈ શકે, તેટલો ફાયદો એક દિવસ બાફ દેવાથી થઈ જાય છે, માટે બાફ એ અતિ ઉપયોગી ઉપાય છે. માટે જીંદાંજીંદાં દરદોમાં સમજ પૂર્વક તેનો લાભ લીધો હોય, તો એથી કરીને પરિણામે ઘણો ફાયદો થઈ જાય છે, માટે આવા સાદા,

ધરગતુ સાદી દવાઓથી હું જીવાની જાળવી શકીશું. ૩૨૬

સહેલા, સસ્તા, નિર્દોષ અને કુદરતી ઉપાયો આપણી બહેનોએ જાણી લેવા જોઈએ. બહેનો ! બાકીથી કયાકયા રોગો કેવી રીતે મટી જાય છે, અને કેનાકેના રોગો એ ઉપાયથી મટી ગયા, તેનું હું તમને વર્ણન કરી બતાવું, તો એથી તમને બહુ આનંદ થાય, અને એમાંથી તમને ઘણુંએ જાણવાનું મલે, પણ આજે એટલો વખત નથી, તેથી હવે કોઈ બીજે પ્રસંગે આપણે પાછાં મળીશું, ત્યારે એ સંબંધી વધારે વાતો કરીશું. હાલ તો ટુંકામાં એટલુંજ કહું છું કે, બાકીથી ઘણાં માણસોને સાજાં થયેલાં મેં નજરે જોયાં છે, અને તેઓના રોગો મટ્યા, ને તેઓની ગએલી તંદુરસ્તી પાછી મળી એથી તેઓના ઘણા આશીર્વાદ પણ મેં મેળવેલા છે, તથા તેમાંથી ઉત્પન્ન થતો મારા અંતરનો આનંદ ને સંતોષ પણ મેં લીધાં છે. માટે તમે પણ એવા આશિર્વાદ અને એવા અંતરનો સંતોષ આવા સાદા સાદા પ્રયોગોમાંથી મેળવો, તથા તમારી જીવાની જાળવાયલી રાખો એમ હું ઇચ્છું છું.

( ૧૯ ) બાળકોની દવાઓ :—બહેનો ! આપણાં બચ્ચાં-ઓ ખિમાર હોય ત્યારે આપણી સ્થિતિ કેટલીબધી અધીરતાવાળી હોય ? એ શું કાંઈ મારે તમને સમજાવવું પડે તેમ છે ? કારણ કે બાલકોને ખાતર તો આપણે સ્ત્રીઓનો અવતાર છે, બાળકોનાં સુખમાંજ સ્ત્રીઓનું સુખ છે, અને બાળકોના આનંદમાં સ્ત્રીઓનો આનંદ છે; માટે આપણાં બાળકો સાજાં રહી શકે તેવા ઉપાયો આપણે જાણી લેવા જોઈએ. કારણ કે બાળકોની પ્રકૃતિ એવી નાજુક હોય છે, અને બાળકો ઉપર જુદીજુદી ઋતુઓની એટલીબધી જલદીથી માઠી અસર થઈ જાય છે કે, તેઓની તબીબત બગડતાં વાર લાગતી નથી, માટે બાળકોને તેમના મંદવાડ વખતે આપણે મદદ કરી શકીએ એવી કાંઈક સાદીસાદી સહેલી સહેલી અને ધરગતુ દવાઓ જાણી રાખવી જોઈએ. મેં જોયેલું છે કે, ઘણી બહેનોની પોતાની તંદુરસ્તી સારી હોય છે, પણ તેઓનાં બાળકોની તંદુરસ્તી સારી હોતી નથી, તેને લીધે એ ફીકરમાંને ફીકરમાં તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે, અને તેઓનું સૌંદર્ય તથા તેઓની જીવાની પણ બગડે છે. અને યાદ રાખજો કે આટલીબધી

ખરાબી માત્ર થોડાક અજ્ઞાનપણાને લીધેજ થાય છે, જે જરા-કજ્ઞ જ્ઞાન હોય તો એવી ખરાબી થતી અટકી જાય, માટે ધરગતુ દવાઓ જાણી રાખવાની ધણી જરૂર છે. ઘણાં બાળકોની બારંબાર આંખો દુખે છે; એ માટે મારાં મોટાં સાસુની નિર્દોષ દવાજ એ છે કે, તેની આંખમાં દુધનું ટીપું નાખવું, એટલે ધણું કરીને આંખો મટી જાય છે, અને દરરોજ ધવરાવતી વખતે દુધનું ટીપું આંખમાં નાંખવાથી બાળકોની આંખો દુખતી નથી; એટલુંજ નહિ પણ ઘણી સુંદર આંખો બની જાય છે, બોલો, હવે આમાં ન બની શકે એવું કંઈ છે ?

**ઝાડો સાફ લાવવાની દવા:—**બાળકોને માટે ઝાડો સાફ લાવવામાં એરંડીઉં જેવું ઉપયોગી છે તેવી ઉપયોગી બીજી બહુજ થોડી દવાઓ હશે. માટે બાળકના પેટમાં ભાર જણાય ત્યારે તુરતજ થોડાં ટીપાં એરંડીઆનાં પાઈ દેવાં, એટલે પેટ સાફ થઈ જાય છે, અને પેટ સાફ રહેવાથી બીજા અનેક જાતના રોગ મટી જાય છે. કારણ કે પેટના બગાડની સાથે ઘણી જાતના રોગોને ખાસ સંબંધ હોય છે, અને હસ્તની કબજીઆતમાંથીજ ઘણી જાતનાં દરદો પેદા થાય છે, માટે બાળકોનું પેટ સાફ રાખવાની બહુ જરૂર છે. એરંડીઉં માફક ન આવે તે બાળકોને હરડેનો ઘસારો પાવાથી ફાયદો થાય છે. જે બાળકોને હરડે ઠંડી લાગતી હોય અગર હરડેથી પેટ સાફ ન આવતું હોય, તેવાં બાળકો માટે એળીઓ બહુ અકસીર ઉપાય છે. એળીઆથી તુરતજ અસર થાય છે અને થોડા કલાકમાં હસ્ત સાફ આવી જઈને પેટનો બગાડ બધો નીકળી જાય છે.

ઘણી વખત બાળકોનાં પેટમાં પવન ભરાય છે, તેથી પેટમાં દુખ્યા કરે છે, એ વખતે ઇંગોરીઆંની છાલ અગર તની અંદરનો ગરબ જરા પાઈ દેવાથી પેટનાં દરદો મટી જાય છે. ઠાકચીઆંના ઘસારાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ફાયદો થાય છે, અને વાયવીડીંગના ઉકાળાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે.

**ભરાઈ આવે તે ઉપર:—**ઘણી વખત બાળકો ભરાઈ આવે છે એ વખતે તેની છાતી ઉપર અસર થાય છે, અને

શ્વાસોશ્વાસ વધી જાય છે, તેની સાથે તાવ પણ આવે છે, એવે વખતે ખાતાળતુંબડીનો ઘસારો પાવાથી ફાયદો થાય છે, અને માથા ઉપર તથા નાક ઉપર કેસર ચોપડવાથી પણ ફાયદો થાય છે, તથા લસણની એક બે કળીઓ દોરામાં બાંધી તેના ગળામાં બાંધવાથી પણ ફાયદો થાય છે. બહેનો ! બાળકોને સાજાં રાખવામાં ખાસ જરૂરની ચીજ એ છે કે, તેના ખોરાકની બાબતમાં બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ; કારણ કે બાળકોને મુખ્ય રોગ ખોરાકની ગડબડને લીધેજ થાય છે. કારણ કે બાળકોને ખાવું બહુ ગમે છે, અને એ વખતે બીજી ઇન્દ્રિયોના સ્વાદ બીલેલા હોતા નથી, પણ બાળકોની ખાવાની વૃત્તિ તો કુદરતી રીતેજ પ્રબળ હોય છે, અને બહુજ થોડાં છોકરાંઓ ખાવાની બાબતમાં પોતાની મેળે હઠમાં રહી શકે છે. માટે ખાવાની બાબતમાં માતાઓ પુરતું ધ્યાન રાખે, તો બાળકોના સેંકડે એંસી રોગો સહેજમાં ઓછા થઈ જાય છે, પણ મેં જોયેલું છે કે, સેંકડે પચાસ ટકા બાલકોના મંદવાડમાં તેમની માતાઓનોજ મુખ્ય વાંક હોય છે. માતાઓ પોતે ખાવાપીવાની બાબતમાં પોતાના મનને વશ રાખી શકતી નથી, તેથી તેમને ધાવતાં બાળકો માંદાં પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ એ બાળકો મોટાં થાય છે, ત્યારે પણ તેઓને પોતાની માતા તરફથી ખાવાની બાબતમાં નિયમમાં નહિ રહેવાની કુટેવ પડી જાય છે, કારણ કે ઘણો વખત તેઓની માતાઓ તરફથીજ શિક્ષણ મળેલું હોય છે કે ખૂબ ખાવું. ઘણી વખત માતાની એ લાગણી કુદરતી રીતેજ તેઓમાં ઉતરે છે, અને ઘણી વખત માબાપની ખાવાપીવાની બાબતમાં બેદરકારી જોઈને બાળકો પણ દેખાદેખીથી એવાં બેદરકાર બની જાય છે, માટે માબાપોએ પોતે પોતાનાં બાળકોની તંદુરસ્તી સારૂ ખાવાપીવાની બાબતમાં મન પર કાબુ રાખી બહુ નિયમીત રહેવાની ખાસ જરૂર છે.

**તાણુ, આંચકી:**—કેટલાંક બાળકોને તાણુ આવે છે, એ વખતે ગૌમૂત્ર પાવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. એ સિવાય ટંકણુખાર કુલાવીને બાળકની ઉંમર પ્રમાણે વાલ અરધા વાલ જેટલો મધમાં ચટાડવાથી અગર પાણીમાં પાઈ દેવાથી

તાણ આવતી મટી જાય છે. પાતાળતુંબડીનો ઘસારો પાવાથી પણ ઘણી વખત તાણનાં દરદોમાં ફાયદો થાય છે, અને ઇંગો-રીઈ ઘસીને પાવાથી પણ ઘણાં બાળકોની તાણ મટી જાય છે.

**કૃમિ ઉપર:—**બાળકોને મીઠું મીઠું-ગળ્યું ખાવું બહુ ગમે છે, તેથી બાળકોના પેટમાં કરમ પડે છે, અને પેટમાં એ કરમનું જોર વધી જાય તેથી બાળકોની તબીબત સુધરી શકતી નથી. માટે પહેલાં તો કરમ ન પડે તેવા ઉપાયો કરવા જોઈએ, તથા કદિ કરમ પડેલા હોય તો તે નીકળી જાય એવા ઉપાયો જાણી લેવા ને જરૂર કરવા જોઈએ. કરમને માટે કડવાશ એ બહુ અકસીર ઉપાય છે. અઠવાડીએ કે પખવાડીએ બાળકોને કાંઈક કડવું પાઈ દીધાથી તેમના પેટમાં કરમ થતા અટકે છે. એ કડવાસ માટે મારાં મોટાં સાસુજી કીડામારી, કચીયાં-કાકચીઆ, મામેજવો, એળીઓ, કરીઆતુ, કડુ, એવી એવી કોઈ પણ એકાદી કડવી ચીજ પાવાની ભલામણ કરતાં હતાં. હાલના વખતમાં દાકતરો પાસે કરમની પડીકી મળે છે, તેથી પણ કરમ નીકળી જાય છે, તથા કરમ ઉપર ખાવા માટે મીઠી સોગડીઓ મળે છે, તે બાળકો આનંદપૂર્વક ખાઈ જાય છે, અને તેથી કરમ નીકળી તો જાય છે, પણ એ દવાથી કરમ ઉત્પન્ન થતાં અટકતાં નથી; તેને ઉત્પન્ન થતાં અટકાવવા માટે તો જરૂર પડે ત્યારે કડવાશનું સેવન કરાવવું જોઈએ. કરમનો નાશ કરવામાં ખાખરાના પીતપાપગનો ઘસારો પાવાથી પણ બહુ સારો ફાયદો થાય છે.

(૨૦) રોગોને થતા અટકાવવાની કુંચી:—સદ્ગુણો ખીલવવાથી રોગો થતા અટકે છે, માટે દરદોના ઉપાયો જાણવા એ જેટલી સારી વાત છે, તે કરતાં પણ દરદો ન થાય તેવા ઉપાયો જાણી રાખવા, એ એથી પણ વધારે સારી વાત છે. અને દરદો ન થાય તેની મુખ્ય કુંચી એ છે કે, સદ્ગુણોને ખીલવવા જોઈએ, કારણ કે સદ્ગુણો રોગના શત્રુ-દુર્મનો છે. માટે સદ્ગુણોની પાસે રોગો જઈ શકતા નથી, પણ દુર્ગુણોમાંથીજ રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, એટલા માટે જેમ બને તેમ સદ્ગુણોને ખીલવવા જોઈએ અને દુર્ગુણોથી દૂર રહેવું જોઈએ. બહેનો ! જેમ ખાવાપીવામાંથી રોગ થાય છે, હવાના

ફેરફારથી રોગ થાય છે, સ્પર્શસ્પર્શથી રોગ થાય છે, અને અવસ્થાના પ્રમાણમાં રોગ થાય છે; તેમજ વધારે કામકીડાથી ને ભોગ ભોગવવાથી પણ રોગો થાય છે. રાજાર્ષપ્રવર શ્રી ભતૃ-હરિએ પણ સાફ કહ્યું છે કે:—મોંગે રોગમયં । વિષયવાસનાના વધારે પડતા વિચારો કરવામાંથી પણ રોગ થાય છે, લાગ-ણીઓ ઉશ્કેરાય તેવાં બહુ પુસ્તકો વાંચવાથી પણ રોગ થાય છે, વધારે પડતાં નાટકો જોવાથી પણ રોગ થાય છે, કોઈના વિચારોમાંથી પણ રોગ થાય છે, લોભી જીવોમાંથી પણ રોગ થાય છે, વધારે પડતી કોઈની ખોટી ધર્મા અદેખાંધ કરવામાંથી પણ રોગ થાય છે, બહુ અભિમાની બનવામાંથી પણ રોગ થાય છે, અને દુનીઆદારીની વસ્તુઓનો તથા સગાં-ઓનો વધારે પડતો મોહ રાખવામાંથી પણ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે; કારણ કે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર એ છ વિકારોનો દુરુપયોગ કરવો, તેનું નામ દુર્ગુણ છે. માટે એવા દુર્ગુણોમાંથી ચત્ને કરી બચવું જોઈએ, અને દુર્ગુણો-માંથી બચવા સાફ સદ્ગુણોની ઢાલ આપણી પાસે રાખવી જોઈએ; સદ્ગુણોની ઢાલ હોય, ત્યારેજ દુર્ગુણોથી બચી શકાય છે, માટે બહેનો ! ખૂબ યાદ રાખજો કે, બધી જાતના સર્વ રોગો કાંઈ હવાઓથી મટી શકશે નહિ, કે કાંઈ વૈદ્ય કે ડાક્ટરો પણ મટાડી શકશે નહિ, કારણ કે જે જાતના મૂળમાંથી રોગ ઉત્પન્ન થયો હોય, તેનું જડામૂળ જશે—કપાશે ત્યારેજ રોગ વધતો અટકી શકશે. એટલે દુર્ગુણોમાંથી ઉત્પન્ન થયેલા રોગો દુર્ગુણો દબાવ્યા વિના દૂર થઈ શકે તેમ નથી. કારણ કે દુર્ગુણોથી ઉત્પન્ન થયેલા રોગો કાંઈ હવાથી મટી શકતા નથી, હવાથી મટી શકે તેવા રોગો જીદી જાતના હોય છે, એ રોગો દેહના હોય છે, અને તે નાના રોગો ગણાય છે. પણ દુર્ગુ-ણોમાંથી ઉત્પન્ન થતા રોગોનો સંબંધ મનની સાથે હોય છે, માટે તે માનસિક રોગો કહેવાય છે, અને એ રોગો મટાડ-વામાં વધારે મુશ્કેલી પડે છે. કારણ કે જેમ જીલાબની ગોળી ખાવાથી જીલાબ લાગી જાય છે, અને તુરતજ પેટનો બિગાડ નીકળી જાય છે, તેમ માનસિક રોગો કાંઈ એટલાબધા જલ-

દીથી સારા થઈ શકતા નથી. કારણ કે એ રોગોને ઓકી કઢાય, તેવી કોઈ વનસ્પતિની ગોળીઓ ડાક્ટરો કે વૈદ્યો હજી સુધી જાણતા નથી, તેથી એ રોગો સહેલાઈથી મટી શકતા નથી. માટે દુર્ગુણોને આપે ટાળવા એ બહુ અગત્યની વાત છે, અને એ એકલીજ રોગને અટકાવવાની સહેલામાં સહેલી અને સાચામાં સાચી કુચી છે.

બહેનો ! યાદ રાખજો કે દુર્ગુણો કાંઈ કોઈકનામાંજ હોય છે એમ નથી, પણ જેને આપણે સારામાંસારાં માણસ સમજતાં હોઈએ, તેમનામાં પણ કોઈકનેકોઈક જાતના દુર્ગુણો હોય છે; એટલુંજ નહિ પણ આપણે પોતે આપણા મનમાં સમજ્યા કરીએ છીએ કે અમે બહુજ સારા માણસ છીએ, છતાં પણ આપણી પોતાની અંદર પણ ઘણી જાતના દુર્ગુણો હોય છે, તેમાંના કેટલાક દુર્ગુણોની તો આપણને ખબર પડે છે, અને કેટલાક દુર્ગુણોની તો આપણને ખબર પડતી નથી. એટલુંજ નહિ પણ કેટલીકવાર તો એમ પણ બને છે કે; કેટલીક જાતના દુર્ગુણોને પણ કેટલાંક માણસો સદગુણ સમજ્યા કરે છે, અને આનંદમાં આવી જઈને એ દુર્ગુણોનાં પણ વખાણ કર્યા કરે છે. જેમકે કોઈ બાઈ કહે છે કે, મને તો કિવસમાં ચારપાંચ વખત ચાહ પીધા વિના ચાલેજ નહિ, કોઈ બાઈ કહે છે કે અમારા ઘરમાંથી મંદવાડ જાયજ નહિ, કોઈ બાઈ કહે છે કે મારો તો બહુજ અદેખો સ્વભાવ, મારો વર કોઈની સાથે વાત કરે, તો મને તેની અદેખાઈ આવ્યા વિના રહેજ નહિ. કોઈ બાઈ કહે કે હું તો છોકરાંઓને માર્યા વિના રહુંજ નહિ, મારીએ નહિ તો પાધરાં-પાંશરાં કેમ ચાલે ? આવી આવી રીતે પોતાના દુર્ગુણોને પણ તેઓ વખાણના રૂપમાં કહી બતાવ્યા કરે છે, અને એવી વાતો કરતી વખતે તેઓના ચહેરા ઉપર એક જાતનો આનંદ ભાસે છે. આવી સ્થિતિ છે ત્યાં દુર્ગુણો ન હોય એ તો બનેજ કેમ ? કોઈમાં કોઈ પ્રકારનો, અને કોઈમાં કોઈ ઓર પ્રકારનો નાનો કે મોટો દુર્ગુણ તો હોય છેજ; અને દુર્ગુણોનું જોર હોય, ત્યાં સુધી મનને તેના ધક્કા લાગ્યા વિના રહેતા નથી. અને જેને એવા



ધક્કા વાગ્યા કરે તેની તંદુરસ્તી ઢીલીપોચી-માંદીસાજી રહ્યા કરે. એમાં કાંઈ નંવાઈ પણ નથી, માટે જેમ દેહના રોગો સાફ કેટલીક જાતની સહેલીમાં સહેલી ને સાદીમાં સાદી દવાઓ જાણી રાખવાની જરૂર છે, તેમજ દુર્ગુણોને તજવા સાફ અને આપણા માનસિક રોગો મટાડવા સાફ મનની પણ કેટલીક દવાઓ જાણી રાખવાની જરૂર છે, અને એ દવાઓ તે કાંઈ ઠડવા ડોઝ નથી, ઘણી ચીજોના ઉકાળા નથી, કે બાટલીમાં રહી શકે તેવી એ દવાઓ નથી, પણ એ તો અંતરમાં રહી શકે તેવી અમૂલ્ય વસ્તુઓ છે, અને તે શાસ્ત્રોમાંથી તથા મહાત્માઓ પાસેથી મળી શકે તેવી છે. માટે જેમ એક તરફથી શરીરને આરોગ્ય રાખવા માટે બહારની દવાઓની જરૂર છે, તેમજ માનસિક રોગો મટાડવા સાફ સદગુણોને ખીલવવાની જરૂર છે, પણ એ પ્રકરણ બહુ લાંબું છે. સદગુણોને ખીલવવાની કળા અને ચાવીઓ મળે નહિ, ત્યાં સુધી સદગુણોને ખીલવવા એ બહુ મુશ્કેલ છે. માટે આજે જેમ જુદા જુદા રોગો માટે જુદીજુદી જાતની દવાઓ બતાવેલી છે, તેમ હવે પછી આપણે પાછાં મળીશું, ત્યારે જુદાજુદા દુર્ગુણો દૂર કરવાની યુક્તિઓ વિષે વાતો કરીશું. આજે તો હવે વખત થઈ ગયો છે, માટે હું આ વાતો આટલેથીજ બંધ કરું છું, અને આશા રાખું છું કે, મને જેમ આવા સસ્તા, સાદા, સહેલા અને ધરગતુ પ્રયોગોથી ફાયદો થયો છે, અને મારી જીવાની જાળવાયલી રહી છે, તેમજ તમોને પણ એવા પ્રયોગોવડે ફાયદો થાય, અને તમારી જીવાની જાળવાયલી રહે, એમ હું ઇચ્છું છું. પરમકૃપાળુ પરમાત્મા મારી એ અંતઃકરણપૂર્વકની શુભેચ્છામાં મને મદદગાર થાઓ ! અસ્તુ.



## ૧૨. યોગિનીમૈયા કહે છે કે—આત્મિક

## બળથી જીવાની જળવાઈ રહે છે.

યોગિનીમૈયા નાજે એક વૃદ્ધ માતાજી હતાં, તેઓના શરીરની કાંતિ બહુ સારી હતી, બાંધો મજબુત હતા, શરીરમાં સ્ફુરતી અજબ જેવી હતી, અને એમના બુદ્ધિબળ માટે આ એમના જ્ઞાનને લક્ષિત માટે બે મત હતાજ નહિ. તેમના જાણીતા પુત્રી થઈને સૌ લોકો તેમને માટે અતિશય માન આપતા હતા. એક દિવસ એ માતાજી એક ગૃહસ્થને ત્યાં ગયા હતાં. ત્યાં એ ગૃહસ્થની મતની લીલાવતીશેઠાણીએ પુછ્યું કે—માણ ! આપની ઉમ્મર કેટલી હશે ? જાને તો જાગે છે કે પાંતરીશેક વરસ થયાં હશે. ત્યારે એ યોગિનીમૈયાએ કહ્યું કે—નહિ, દીકરી ! મને તો બાસઠ વરસ થયાં છે. એ સાંભળીને લીલાવતી પાસે બેઠેલી એક બીજી શેઠાણી કે જે તેને મળવા આવી હતી, તે હસી પડી અને તેણે જરા આસ્તેથી લીલાવતીને કહ્યું કે—આપણામાં એક કહેવત છે કે, ત્યાગીઓ વધારે ઉમ્મર બતાવે ને વેશ્યાઓ ઓછી ઉમ્મર બતાવે. એ વાત કંઈ ખોટી નથી.

એ સાંભળીને લીલાવતીશેઠાણીએ કહ્યું કે—માણ કદાપિ જીવું બોલેજ નહિ. એ તો જેને પૂજવાની ઇચ્છા હોય, જેને શુદ્ધ બનવાની આકાંક્ષા હોય, જેને ચેલા મુંડવાની હોંશ હોય, અને જેને એવોજ ધંધો કરવો હોય તે જીવું બોલે, કારણકે, સાધુપણ એ પણ આજના વખતમાં બીજા ધંધાઓની જેમ એક ભતનો ધંધો થઈ પડ્યો છે, એવા ધંધાદારીઓ પોતાની ઉમ્મર વધારે બતાવે એ જીવી વાત છે, પણ આ માણ તો નિઃસ્પૃહી છે, તેઓ શા માટે જીવું બોલે ? એ પછી લીલાવતીએ યોગિનીમૈયાને પુછ્યું કે—માણ ! આપની તંદુરસ્તી આવી સારી કેમ રહી શકે છે, એનું કંઈ કારણ બતાવી શકશો કે ? ત્યારે માણએ કહ્યું કે—ઓહો ! ઘણીજ ખુશીથી તમે એવી વાતો જીવવાની જણાસા રાખો, તો તો

મને બંદુજ આનંદ થાય. કારણકે હું તો એમજ ઇચ્છું કે આપણી કોઈ ન્યણુ બહેનો કાંઈક વધારે ઉંડાણમાં ઉતરતાં શીખે, તોં સાડું. આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાં જીસાસુપણું વધે, એ કરતાં વધારે ઇચ્છવાયોગ્ય ને આનંદની વાત ખીજી કયી ? કારણકે સ્ત્રીઓ પછાત રહે છે, તેનું મુખ્ય કારણજ એ છે કે તેઓમાં નવુંનવું જાણવાની વૃત્તિ ખીલેલી નથી, તેથી તેઓ ટુંકા કુંડાળામાં પડી રહે છે, નાની નાની વસ્તુઓમાં સંતોષ માન્યા કરે છે અને ગોટાળાપીંડાળામાં પડ્યાં રહીને જેમ તેમ ચલાવી લે છે, એથીજ તેઓ પાછળ પડી જાય છે. પણ એને બદલે તેઓમાં શોધકબુદ્ધિ જાગે, પ્રશ્ન પૂછવાની વૃત્તિ જાગે અને તેઓને નવાનવા ખુલાસાઓ મેળવવાનું મન થાય, તો એ કરતાં રૂઢા દિવસ ખીજો કયો ?

(૧) બહેનો ! બાસઠ વરસની ઉમ્મર થયા છતાં પણ માડું શરીર સાડું રહી શકે છે અને બાસઠને બદલે તમે મારી ઉમ્મર પાંતરીસ વરસની ધારે છે, એનું કારણ આત્મિકબળ છે. આત્મિકબળથીજ માડું શરીર સાડું રહી શકે છે. કારણ કે ખીજી બધી જાતનાં બળ કરતાં આત્મિકબળ સઉથી ઉંચામાં ઉંચી જાતનું, મોટામાં મોટું, અને શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ બળ છે, માટે જો તાંદુરસ્તી જાળવવી હોય, અને જીવાની સાચવી રાખવી હોય, તો આત્મિકબળ મેળવવું જોઈએ. અને તેમાં ખુબી તો એ છે, કે એ બળ મેળવવામાં કાંઈ ખર્ચ થતો નથી, કાંઈ મહેનત કરવી પડતી નથી, કાંઈ પરાધીન રહેવું પડતું નથી અને કાંઈ ઉધુચતું કે આડુંઅવળું પણ કરવું પડતું નથી. કારણકે એ બળ સ્વાભાવિક છે, એ બળ સૌ માણસોની અંદર કુદરતી રીતેજ રહેલું છે માટે ખીજા કોઈ પણ જાતના બળને મેળવવા કરતાં આત્મિકબળ મેળવવું, એ વધારે સહેલી વાત છે. પણ તેમાં શરત એટલી કે એ બળ મેળવવાની કુચી મળવી જોઈએ, ચુક્તિ મળવી જોઈએ અને કળા શીખી લેવી જોઈએ. એમ કરતાં આવડે, તો સઉથી નજીકમાં નજીકનું, સહેલામાં સહેલું અને મોટામાં મોટું આત્મિકબળ મળી જાય છે. બહેનો ! આત્મિકબળથી માત્ર શરીરજ સાડું રહી શકે છે

એમ કંઈ નથી, પણ આત્મિકબળથી તો ખીજાં અનેક મહાન કામો થઈ શકે છે, કારણકે આત્મિકબળ તો એજીન છે. ઈજીનથી ગાડી ચલાવાય, આગખેટ ચલાવાય, પાણી કઢાય, ખાણો ખોદાય, પહાડો ભંગાય, ખેતી કરાય, કારખાનાં ચલાવાય, દીવા કરાય, અને સળભરીનમાં સમુદ્રના તળીએ પણ જવાય, તથા બહુનમાં બેસીને આકાશમાં ઉડી પણ શકાય. આવી રીતે એક ઈજીન જેમ જીદાંજીદાં અનેક કામો કરી શકે છે, તેમ આત્મિકબળ રૂપી ઈજીનથી પણ અનેક કામો થઈ શકે છે. એ આત્મિકબળથી ધન જોઈતું હોય, માન જોઈતું હોય, અને બુદ્ધિ જોઈતી હોય, તો તે મેળવી શકાય, કળાઓ શિખવી હોય, તો તે શીખી શકાય, તપ કરવું હોય તો તે કરી શકાય, તંદુરસ્તી જાળવવી હોય તો તે જાળવી શકાય, સત્તા મેળવવી હોય તો તે મેળવી શકાય, લોકોને રીઝવવા હોય તો લોકરંજન કરી શકાય, નામના રાખવી હોય તો તે રાખી શકાય, દેવદેવીઓને સન્ન કરવાં હોય તો તે કરી શકાય, સિદ્ધિઓ મેળવવી હોય તો તે મેળવી શકાય, અને એ બધું કરતે છતે જીવનમુક્ત થવું હોય, તો તે થઈ શકાય. તથા એ બધાંને લાત મારીને વિદેહમુક્ત થવું હોય, તો તે પણ થઈ શકાય; એવું આત્મિકબળમાં જખરૂં બારે તત્ત્વ છે. મારૂં શરીર સારું છે, અને વૃદ્ધાવસ્થા છતાં પણ જીવાન જેવું લાગે છે, એટલુંજ નહિ પણ મારી સાચી ઉમ્મર માનવામાં પણ તમને શંકા લાગે છે; એનું કારણ ખીજું કંઈજ નથી. પણ એનું ખરૂં કારણ તો આત્મિકબળ છે. માટે બહેન ! એ તમોને પણ મારા શરીરના જેવી તંદુરસ્તી ગમતી હોય તો તમે પણ આત્મિકબળ મેળવો ! આત્મિકબળ મેળવો ! !

( ૨ ) બેન ! હવે તમને હું એ બતાવું છું કે આત્મિકબળથી શરીર સારું કેમ રહે છે ? તેનું કારણ એ છે કે આપણે શરીરની બીક મુકી દઇએ, ત્યારે શરીર સારું રહે છે, અને શરીર માટે ડર્યા કરીએ, ત્યાં સુધી તે આપણને ડરાવી દુઃખ દીધા કરે છે. માટે સઉથી પહેલી વાત આપણે એ જાણવી જોઈએ, કે શરીર સાથે મારો શો સંબંધ છે ? એનો વિચાર કરતાં તુરતજ આપણને સમજાશે કે શરીર તે કંઈ હું નથી, તેમજ

શરીર કંઈ મારું પણ નથી, પણ મારામાં “હું” કહેનારું જે કંઈક છે, તે તો શરીર કરતાં જીવુંજ છે. કારણ કે શરીરનો નાશ થાય છે, પણ તેમાં રહેલાં આત્મિકતત્વો કંઈ નાશ પામતાં નથી. આવી વાતો સમજવામાં બીજા દેશના લોકોને મુશ્કેલી પડે છે, પણ આપણી ઉપરતો ઈશ્વરની એવી હયા છે કે જન્મતા પહેલાંજ આપણા જીવની અંદરજ એ જાતના સંસ્કારો રહેલા હોય છે. એટલે આપણે ધારીએ તો આ બધી વાતો બહુ સહેલાઈથી સમજી શકીએ તેમ છે. માટે આત્મિકબળ મેળવવા સારું પહેલી વાત તો એ જાણવી જોઈએ, કે આ શરીરની સાથે મને શું સંબંધ છે? એ સંબંધી વિચાર કરનારા જ્ઞાનીઓ આપણને કહે છે કે:-શરીર એ જીવાત્માનું વાહન છે, શરીર એ આત્માનો ઘોડો છે. જીવો એ ઘોડાને બૂખે મારીએ તો તે આપણને ધારે તે મુકામે પહોંચાડી શકે નહિ. તેમજ જો આપણે એ ઘોડાને બહુ મસ્ત ને ઉન્મત-તોફાની બનાવીએ, તો પછી તે કંઈ આપણા કાળુમાં રહે નહિ. બીજું એ કે શરીર એ આપણા તાબાની વસ્તુ છે, શરીર એ આપણા કબજાની વસ્તુ છે. અને શરીર એ સાધન છે, પણ શરીર કંઈ આત્માને દાબી દેવા માટે નથી. આટલી વાત આપણે ખરોખર રીતે સમજીએ, તો પછી શરીર સાથે કેમ વર્તવું? એ બાબત સહજ સમજાઈ જાય છે. એટલે પછી ખોટા તપને નામે શરીરને વિના કારણ બાળવાનું મન થતું નથી, તેમજ શરીરને મસ્ત બનાવવાનું મન પણ થતું નથી, એથી શરીરની સાથે યોગ્ય રીતે વર્તી શકાય છે. અને શરીરની સાથે યોગ્ય રીતે વર્તતાં આવડે, ત્યારે પછી શરીરનો ભય ઓછો થઈ જાય છે, એટલે પછી કુદરતી નિયમો પ્રમાણેજ શરીર સારું રહી શકે છે. કારણ કે ભય ભયને ખેંચ્યા કરે છે. તેથી ભય વધતો જાય છે, પણ જ્યારે ભય ઓછો થઈએ ત્યારે ભય છુટી જઈ કુદરતી રીતેજ તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે. અને યાદ રાખીએ કે જ્યાં સુધી આત્માનું અને દેહનું ખરું સ્વરૂપ સમજીએ નહિ, તથા એ બંનેનો ખરો સંબંધ જાણીએ નહિ, ત્યાં સુધીજ શરીરને માટે વધારે પડતો મોહ રહે છે ને ભય લાગ્યા કરે છે. પણ જ્યારે ખરી સ્થિતિ સમજાઈ જાય ને એ

ખન્ને વચ્ચેની સગાઈ નહીં થઈ જાય, ત્યારે બીક મટી જતાં શરીરની તાંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે. માટે આત્મિકબળ મેળવવા સારૂ શરીરને અને આત્માને શો સંબંધ છે, એ વાત આપણે ધરોધર રીતે જરૂર જાણી લેવી જોઈએ.

(૩) આંતર શાંતિ ભોગવવાથી શરીર સાફ રહે છે. આત્મિકબળની ખૂબી એ છે કે આત્મિકબળથી અંતરની શાંતિ રહી શકે છે. કારણ કે પવન વગરની જગામાં દીવો સ્થિર રહે છે, તેમ શાંતિને હલાવી નાંખનારા વિકારો ન હોય, તે કેકાણે શાંતિ સ્થિરતાથી રહી શકે છે. બીજી વાત એ છે કે નાની વસ્તુ કાંઈ મોટી વસ્તુને હલાવી શકતી નથી, તેમજ લાજણીઓ અને વિકારો સામાન્ય મનુષ્યના મનને ચલાયમાન-ચળિત કર્યા કરે છે, પણ આત્મિકબળવાળા જ્ઞાનીઓના હૃદયને હલાવી શકતા નથી; આમ હોવાથી આત્મિકબળવાળા માણસો અંતરની શાંતિ સહેજે ભોગવી શકે છે. બહેનો ! જેનામાં આત્મિકબળ આવી જાય, તેની પાસેથી બીજી ઘણી જાતની સાંસારિક ઉપાધિયો પણ ઓછી થઈ જાય છે. એ સિવાય તેને બીજી પણ એ મહદ મહત્તી જાય છે, કે શાંતિ શાંતિને ખેંચી લાવે છે, બળ બળને, સંતોષ સંતોષને ધીરજ ધીરજને, સહનશીલતા સહનશીલતાને, સ્નેહ સ્નેહને, અને જ્ઞાન જ્ઞાનને ખેંચી લાવે છે. અને એ બધા ગુણો આત્મિક-બળવાળાઓમાં આવી ગએલા હોય છે, તેથી તેઓ અંતરની શાંતિ ભોગવી શકે છે. અને અંતરની શાંતિ જે ભોગવી શકે તેના શરીરની અને મનની આરોગ્યતા સારી રહે અને તેની જીવાની જળવાયલી રહે, તેમાં નવાઈ વેવું કાંઈ નથી. માટે બહેનો ! તમારે તમારી જીવાની જાળવવી હોય, તો આત્મિકબળ મેળવો, અવસ્ય આત્મિકબળ મેળવો.

(૪) વિકારોને અંકુશમાં રાખવાથી શરીર સાફ રહે છે:—ખેડુતો કહે છે, કે જે ખગીયામાં બહુ સુંદર મોટું આંખાનું ઝાડ ઉગી ગએલું હોય, તે ઝાડ નીચે પણ કાંઈ નાના નાના જંગલી છોડવાઓ ઉગ્યા વિના રહેતા નથી, પણ એ બધા જંગલી છોડવાઓનો કસ આંખાનાં મૂળીમાં ચુસીલો

છે, એટલે એ છોડે નિર્માલ્ય જેવા થઈ પડે છે. કારણ કે મોટા આંખાનાં મૂળીઆમાં જમીનની અંદરનો રસકસ ચુસી લેવાનું બળ હોય છે, તેવું કાંઈ નાના જંગલી છોડવાળાનાં મૂળીઆમાં હોતું નથી; તેથી ખીજા સેંકડા છોડો હોવા છતાં પણ વધારે પોષણ આંખાના મોટા ઝાડનેજ મળે છે. તેમજ યાદ રાખજો કે આત્મિકબળ એ હૃદયરૂપી વાડીમાં ઊગેલું સૌથી મોટામાં મોટું ઝાડ છે, અને કામ, ક્રોધ, લોભ, વગેરે વિકારો તો નાના નાના જંગલી છોડવા જેવા છે. એટલે એ ઝાડ નીચે ઊગેલા એ બધા છોડ હયાત રહેવા છતાં પણ મુડકાલ જેવા હોય છે, કારણ કે તેનો રસકસ આત્મિકબળ ચુસી જાય છે. તેથી વિકારો માત્ર અંકુશમાં આવી જાય છે, એટલે ખીજા સામાન્ય માણસોને વિકારો જેવું દુઃખ દે છે, તેવું દુઃખ આત્મિકબળવાળાને દઈ શકતા નથી. તેથી પરીણામ એ થાય છે; કે આત્મિકબળ વિનાના માણસોના શરીરનો રસકસ વિકારો લુટી જાય છે તેથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે; અને તેઓ જીવાનીમાંજ અરધાં ઘરડાં થઈ જાય છે. પણ જે માણસોના હૃદયમાં આત્મિકબળનો આંખો-આમ્રવૃક્ષ-સહકાર ઊગી જઈ મોટો થએલો હોય, તેની આગળ વિકારો કંઈ જોર કરી શકતા નથી, એથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે.

(૫) મિતાહારથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે. જે માણસોમાં આત્મિકબળ નથી, તે માણસો ખાવાપીવાની બાબતોમાં બહુજ બેદરકાર રહે છે, કારણકે તેઓને પોતાના શરીરનો બહુ મોહ હોય છે, અને ખાવાપીવાના પદાર્થો ઉપર બહુ આસક્તિ રાખે છે; તેથી તેઓ ખાવાની બાબતમાં નિયમમાં રહી શકતા નથી, એટલે તેઓના શરીરની ખરાબી થાય છે. પણ આત્મિકબળવાળા માણસને તો શરીરનો મોહ ઓછો થયો હોય છે, અને ખોરાકની ચીજોનો શોખ અને લોલુપતા પણ ઓછાં થએલાં હોય છે, તેથી તેઓ ખાવાપીવાની બાબતોમાં બહુ અંકુશમાં રહી શકે છે, અને જીંદગી ટકાવવા ખાતર શરીરના પોષણ જોગજ સત્વગુણી આહાર લે છે, એથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, બહેનો ! આત્મિકબળ એક

એવું તો અજબ જેવું બળ છે, કે તેનો ઉપયોગ સર્વત્ર થઈ શકે છે, અને ફરેક બાબતમાં તે પોતાની સત્તા ચલાવી શકે છે. એટલે જોરાક જેવી સાધારણ બાબતમાં પણ તેની અસર પહોંચે તેમાં તો કાંઈ નવાઈજ નથી. આત્મિકબળવાળા માણસોની અંદર બીજાં કેટલાં બધાં બળો આવી જાય છે, અને આત્મિકબળથી શરીરની તથા મનની આરોગ્યતા અને જીવનની કેટલી બધી જળવાઈ રહે છે, એ બધી બાબતો તમે બરાબર રીતે વિચારી સમજી શકો, તે સાફ આ બધી વાતો હું તમને સવિસ્તર કહું છું. અને આશા રાખું છું કે એમાંથી કાંઈક પણ તમે પકડી શકશો.

(૬) શરીર કરતાં આત્મોન્નતિની કિંમત વધારે સમજનારની તાંદુરસ્તી સારી રહે છે. આત્મિકબળવાળાઓ સમજે છે કે શરીર કરતાં ઇન્દ્રિયોની, ઇન્દ્રિયો કરતાં મનની, મન કરતાં બુદ્ધિની કિંમત ઘણી વધારે છે; અને બુદ્ધિ કરતાં પણ આત્માની કિંમત ઘણીજ વધારે છે. માટે આત્માની ઉન્નતિ થવા સાફ બીજી જે જે વસ્તુઓને ઢાળી ફેવી પડે, તેને ઢાળવી એ ધર્મ છે-એમ સમજીને આત્મિકબળવાળાઓ પોતાની જીંદગી ગુજારે છે; ને તે પ્રમાણે વર્તે છે. તેથી સામાન્ય માણસોને શરીરનો, ઇન્દ્રિયોનો, મનનો, અને પોતાની બુદ્ધિનો મોહ લાગે છે, તેટલો મોહ આત્મિકબળવાળાઓને લાગતો નથી. તેમજ વ્યાવહારિક માણસોને તેઓનાં શરીર ઇંદ્રિયો, મન અને બુદ્ધિ દોરી જાય છે, તેમ આત્મિકબળવાળાઓ દોરાતા નથી-દોરી શકતાં નથી. તેથી પરીણામ એ થાય છે કે જેઓ મોહને લીધે શરીર તથા ઇન્દ્રિયો વગેરેની પાછળને પાછળ ફરનારા હોય છે, તેઓની બુદ્ધિ અમિત થાય છે, તેઓનાં જ્ઞાન ડાળાઈ જાય છે અને વધારે પડતા વિષયો ભોગવવાથી તેઓનાં શરીર પણ બગડે છે. પરંતુ જેનામાં આત્મિકબળ છે, તે ભક્ત જ્ઞાની આ બધી બાબતોમાં નિયમમાં રહી શકે છે. કારણકે શરીરને, ઇન્દ્રિયોને, મનને તથા બુદ્ધિને વશ રાખી શકે, એવું આત્મિકબળ તેઓમાં આવી ગયેલું હોય છે; તેથી તેઓ પોતાના શરીરની આરોગ્યતા સાચવી શકે છે. યાદ રાખો કે આત્મિકબળવાળા માણસોની



તંદુરસ્તી સારી હોય, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. માટે તમારે તમારી જીવાની જળવવી હોય, તો તમે પણ મારી પેઠે આત્મિકબળ મેળવો. એટલે બાસઠ વરસની ઉંમર છતાં પાંતરીસ વરસની ઉંમર જેવડાં દેખાશે, અને કોઈની એવી વાત સાંભળી માનવામાં તમને આંચકો કે અચંબો લાગશે નહિ કે મોઢું મલકાવવું પણ નહિ પડે.

(૭) અફસોસ કરે નહિ તેનું શરીર આરંભે રહે છે. બહેનો ! આત્મિકબળવાળા જ્ઞાનીઓ તો માને છે કે આ શરીર પ્રારબ્ધકર્મ ભોગવવા માટે છે, અને પ્રારબ્ધ છે, ત્યાં સુધી કોઈને કોઈ પ્રકારનાં સુખદુઃખ તો થવાનાંજ. કારણ કે પુણ્યપાપમાંથી પ્રારબ્ધ બને છે. આપણે પોતે જે સારાં કે નકારાં-માઠાં કર્મ કર્યા હોય તેમાંથી પ્રારબ્ધ બને છે, નવાં પ્રારબ્ધ બાંધવાનું આપણામાં બળ છે અને જીનાં કર્મને બપાવી-બાળી દેવાનું પણ આપણામાં બળ છે, છતાંપિ અમુક હઠ સુધી તો પ્રારબ્ધ ભોગવવાંજ પડે છે, એટલે એ ભોગવતી વખત કોઈક ને કોઈક પ્રકારનું સુખ તેમજ દુઃખ થયા વિના રહેજ નહિ. કારણ કે સુખ અને દુઃખરૂપી કર્મનાં જે બે ઝાડ છે, તેનાંજ જે ફળ તે પ્રારબ્ધ છે. એટલે શરીર છે, ત્યાં સુધી સુખ-દુઃખ થયા વિના રહેવાનું નથી, એ તો થોડાં કે ઘણાં થાયજ; પણ એ વખતે આત્મિકબળવાળા જ્ઞાનીઓ તો સમજે છે, કે પ્રારબ્ધની સાથે આત્માને કાંઈ સંબંધ નથી. આત્મા તો નિર્વિકારી, નિર્લેપ, અસંગ, સદા પવિત્ર, અને સદા આનંદરૂપ છે; તેને કાંઈ લાગતું-વળગતું નથી. તે તો હમેશાં અસંગ અને મુક્ત છે, માટે શરીરના કે મનના સુખદુઃખ સાર કરીને આત્માને શા માટે ધકકો વાગવો જોઈએ ? કારણ કે આત્મા તો નિર્લેપ છે, અને એ બધાંનો સાક્ષી છે, માટે આત્માને કાંઈ પ્રારબ્ધ ભોગવવાનાં હોય નહિ, અને દેહને તો પ્રારબ્ધ ભોગવ્યા વિના છુટકોજ નથી. કારણ દેહ પ્રારબ્ધથીજ ઉત્પન્ન થયેલો છે, પ્રારબ્ધ ન હોય, તો દેહને ઉત્પન્ન થવાનું કાંઈ કારણ નથી. માટે દેહે તો પ્રારબ્ધ ભોગવવાંજ જોઈએ, પણ આત્માને પ્રારબ્ધ સાથે કાંઈ સંબંધ નથી. કારણ કે આત્મા કાંઈ પ્રારબ્ધથી ઉત્પન્ન થયો નથી, માટે પ્રારબ્ધના દાબ અને

ખજમાં કાંઈ આત્મા દખાઈ જાય નહિ. તેથી પરીણામ એ થાય છે કે આત્મિકબળ આવી જાય છે, ત્યારે તે પ્રારબ્ધની ઉપર પણ સત્તા લોગવે છે-ઘણીપણું કરી શકે છે. એથી તેને ખાસ કાયદો એ થાય છે, કે શરીરનાં સુખદુઃખને તેઓ પોતાનાં સુખદુઃખ માનતાં નથી, પણ તેને પ્રારબ્ધનો ખેલ માત્ર સમજે છે. તેથી તેને સુખદુઃખના ધક્કા બહુ ઓછા વાગે છે, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે. માટે તમારે પણ તમારી જીવનની જાળવવી હોય અને ઘડપણને વહેલું વહેલું ન આવવા દેવું હોય, તો તમે પણ આત્મિકબળ મેળવો, એટલે આત્મિકબળના પ્રતાપે ઘણી બાબતોમાં કુદરત તમને અનુકૂળ થઈ જશે, અને ઉપર જણાવેલાં તથા એવાંજ બીજાં ઘણાં કારણોને લીધે તમારી તંદુરસ્તી જળવાઈ-સચવાઈ શકશે.

(૮) શરીરનાં પરમાણુઓને વધારે પડતો ઘસારો ન લાગે તો તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે છે. વૈદ્યકશાસ્ત્ર કહે છે કે જુદાં જુદાં પરમાણુઓ મળીને તેના એકત્ર સંબંધથી આ શરીર ઉત્પન્ન થયેલું છે. એ પરમાણુઓને શરીરની મહેનત પ્રમાણે ઘસારો લાગે છે. જેમકે કામનો, ક્રોધનો, લોભનો, ભવિષ્યની પ્રીતિનો, દ્રેષનો, અહંકારનો, સગાં વહાલાંઓના મરણના અફસોસનો, અને ગળ ઉપરાંત કામ કર્યું હોય તેનો ઘસારો, તથા હોજરી જેટલું પચાવી શકે તે કરતાં વધારે ખાધું હોય તે પચવવા માટે હોજરીને જે વધારે પડતું ભેર કરવું પડે એ ઘસારો, વગેરે અનેક જાતના ઘસારા લાગવાને લીધે શરીરનાં પરમાણુઓ ઘસારામાં જાય છે. તેથી એ ઘસારાને લીધે તંદુરસ્તી બગડે છે, અને શરીરને વહેલું ઘડપણ આવે છે; પણ યાદ રાખજો કે બહુ મોહમમતાવાળા માણસોને આવી જાતના બહુ ઘસારા લાગે છે. તેથી તેઓનાં શરીર જલદીથી બગડી જાય છે. પણ એને બદલે જેનામાં આત્મિકજ્ઞાનનું બળ હોય, તેના શરીરને બહુજ ઓછો ઘસારો લાગે છે. કારણ કે આત્મિકબળને લીધે એવી બાબતોમાં તે બહુ અંકુશમાં રહી શકે છે, તેથી તેને બીજા સામાન્ય માણસોના જેટલા એવી બાબતોમાં ધમપછાડ મારવા પડતા નથી, તેથી તેઓના શરી-

રનાં પરમાણુઓ બહુજ ઓછાં ધસાય છે, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે અને તેઓને બહુ મોડું ઘડપણ આવે છે.

બહેનો ! તમે સમજી શકશો કે સામાન્ય લોકોને ફીકર-ચિંતામાં, દોડાદોડીમાં, હાયવોયમાં ન ઘણી જાતની હેરાનગતિમાં જીવવાની ગાળવી પડે છે, તેવી રીતે કાંઈ આત્મિકબળવાળાને જીવવાની ગાળવી પડતી નથી. કારણ કે સામાન્ય લોકોની જીવનની કિંમત સમજ્યા વિનાની હોય છે, તેથી તેઓ અવ્યવસ્થિતપણે જીવવાનું શુભરે છે, પણ આત્મિકબળવાળા જ્ઞાનીઓ તો જીવનની કિંમત સમજે છે અને નિયમપૂર્વક જીવન ગાળે છે, તેથી તેઓના શરીરનાં પરમાણુઓને બહુજ થોડો-નજીવો ધસારો લાગે છે. અને એ તો દેખીતીજ વાત છે કે જેના શરીરનાં પરમાણુઓ વધારે ધસાઈ જાય, તેના શરીરનો વહેલો અંત આવે-નાશ થાય અને જેના શરીરનાં પરમાણુઓને ઓછો ધસારો લાગે, તેનું શરીર વધારે વખત સુધી ટકી રહે, એમાં કાંઈ નવાઈ નથી. માટે બહેનો ! હું તમને સમજાવવા ઇચ્છું છું, કે આત્મિકબળને લીધે હું ઘણી જાતની શાંતિ ભોગવી શકું છું, તેથી મારા શરીરનાં પરમાણુઓને બહુ ઓછો ધસારો લાગે છે, તેથી મારું શરીર સાફ રહી શકે છે. અને તમારામાં આત્મિકબળ નથી, તેથી તમે ખરી શાંતિ ભોગવી શકતાં નથી, એટલે તમારા શરીરનાં પરમાણુઓને ઘણોજ વધારે ધસારો લાગે છે, તેથી તમારાં શરીર બહુ જલદીથી ખરાબ થઈ જાય છે. માટે શરીરને સાચવવું હોય, તેમણે શરીરનાં પરમાણુઓને વધારે પડતો ગેરવાજબી ધસારો ન લાગે, તેવી રીતે જીવવાની ગાળવી જોઈએ. બહેનો ! જેમ પરમાણુઓના વધારે ધસારાથી શરીરને નુકશાન ખમવું પડે છે, તેમજ શરીરનાં પરમાણુઓને હુમેશાં મળવી જોઈએ તેટલી ગતિ દરરોજ ન મળે, તો પણ તે સુસ્ત ને જડ થઈ જાય છે, એથી પણ શરીર બગડે છે. માટે જે માણસો આજસુ જીવવાની ગાળનારાં અને શાંતિને ખોટે નામે ઉદ્ધોગવિના પડી રહેનારાં છે, તેમના શરીરનાં પરમાણુઓમાંની કુદરતી ક્રિયાશક્તિ ઢીલી પડી જાય છે, એથી પણ તેઓના શરીરની ખરાબી થાય છે. કારણ કે શરીરના પરમાણુઓને અમુક પ્રકારની શાંતિ આપવાની જરૂર છે, તેમજ ખીજ તર-

ફથી શરીરનાં પરમાણુઓને અમુક હદ સુધી ગતિમાં રાખવાની પણ તેટલીજ જરૂર છે. તેને ગતિમાં રાખવામાં ન આવે, તો તેથી પણ પરિણામ એજ થાય છે, કે અતિ ઘસારાથી શરીરની વહેલી ખરાબી થાય છે, તેમજ ગતિવિનાની આળસુ જીંદગી લોગન્યાથી પણ શરીરની વહેલી ખરાબી થાય છે, પણ આ બધી જરૂરી વાતો સામાન્ય લોકો જાણતા નથી, અને કેટલાક ડાહ્યા માણસો આ બધી વાતો જાણે છે ખરા, પણ તે મુજબ ચાલી શકતા નથી, એટલે તેઓને તેનો ખરો ફાયદો થતો નથી. પણ આત્મિકબળવાળાઓ તો એ પ્રમાણે વર્તી શકે છે, એટલે તેઓની જીવાની જળવાઈ રહે છે. માટે જીવાની જાળવવાનો સૌથી સારામાંસારો ઉપાયજ એ છે કે આત્મિકબળ મેળવવું જોઈએ, અને ગમે તેમ આડું અવળું ઝુકી નહિ પડતાં, મધ્યસ્થપણે રહી શકાય, તેમ વર્તવું જોઈએ; એમ કરતાં આવડે તો તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે.

(૬) આત્માના આનંદની લહેરોમાં રહે, તેનું શરીર સાફ રહી શકે છે. જે માણસની અંદર આત્મિકબળ આવી જાય છે, તેઓ આત્માના સ્વાભાવિક આનંદમાં રહે છે, તથી શરીરનાં સુખદુઃખમાં તેઓનું ધ્યાન રહેતું નથી, એટલે બીજાં સામાન્ય લોકોને સુખદુઃખના ધક્કા વાગ્યા કરે છે. ત્યારે આત્મિકબળવાળાના અંતઃકરણમાંથી આનંદના કુવારા છુટ્યા કરે છે. અને એતો નક્કી વાત છે કે ખરો આનંદ હોય, ત્યાં આગળ દુઃખ આવી શકેજ નહિ. અને એ વાત પણ યાદ રાખજો કે આત્માના આનંદ સિવાય બીજી બધી જેટલી જાતોના આનંદ છે, તે બધા અપૂર્ણ હોઈ સંજોગોને આધારે રહેલા છે. પણ આત્માનો આનંદ સ્વતંત્ર છે, તે સ્વાભાવિક આનંદ હોઈ સર્વ સ્થળે બહુજ સહેલાઈથી મળી શકે તેવો છે. એટલે જે લાગ્યશાળી માણસને આત્મિક આનંદમાં રહેતાં આવડે, જે સફલાગીનું શરીર સાફ રહે તેમાં કંઈજ નવાઈ નથી. બહેનો ! ધન, માન, તંદુરસ્તી, વૈભવો, માખાપ, સત્તા, અને ઘણી દીકરાના આનંદ કરતાં પણ આત્માનો આનંદ ઘણોજ વધારે છે. એટલુંજ નહિ પણ પરમાર્થનાં કામો કરનામાં જે આનંદ છે, તે કરતાં પણ આત્માનો આનંદ ઘણોજ

વધારે છે. દુઃકામાં એજ કે શાસ્ત્રોમાં કહ્યા પ્રમાણે સ્વર્ગમાં અને દેવોમાં જે આનંદ છે, તે આનંદ-કરતાં પણ આત્મામાં વધારે આનંદ છે. માટે જેને એવો આત્મિક આનંદ-આત્માનંદ મળી જાય, તેને ખીજાં હલકી જાતનાં સુખદુઃખમાં બહુ ધ્યાન ન રહે, તેમાં કાંઈજ નવાઈ નથી. અને તેને લીધે તેને સુખદુઃખના બહુ ઓછા ધક્કા વાગે, તેથી તેનું શરીર સાકું રહે તેમાં પણ કાંઈ નવાઈ નથી. આ બધી વાતો કહેવાની મારી મતલબ એવી છે, કે તમે આત્મિકબળ મેળવો, તો તમારાં ઘણી જાતનાં દુઃખો સહેજે ઓછાં થઈ જાય અને બેશક તમારી તંદુરસ્તી બહુજ સારી રહે, એમાં કાંઈજ ખોટું નથી.

(૧૦) આત્મિકબળવાળાઓની ભાવના:—આત્મિક બળવાળા જ્ઞાનીઓ હંમેશાં એવીજ ભાવના રાખે છે, કે હું બ્રહ્મરૂપ છું, અનંત જીવનની સાથે મારો સંબંધ છે, પરમાત્માની સાથે મારો એક તાર લાગેલો છે, હું નિર્લેપ છું, હું અવિકારી છું, હું શુદ્ધસ્વરૂપ છું, મારામાં રોગ હોયજ નહિ, મારામાં દુઃખ હોયજ નહિ, મારામાં શોક હોયજ નહિ, કારણ કે હું તો આત્મસ્વરૂપ છું અને આત્મામાં તે કાંઈ વિકારો હોય કે? આત્મામાં કાંઈ દુઃખ હોય કે? આત્મામાં કાંઈ શોક હોય કે? અને આત્મામાં કાંઈ પ્રપંચ હોય કે? નહિજ, નહિજ, નહિજ, કદાપિ નહિજ. માટે હું તો આત્મસ્વરૂપ છું એટલે મારામાં કોઈપણ જાતનું દુઃખ કદિ પણ હોયજ નહિ, હોય જ નહિ, હોયજ નહિ. આવીજ જાતની ભાવના તેઓના મનમાં હંમેશાં હોય છે. તેથી રાતે સુતી વખતે તેઓ એજ ભાવનામાં નિદ્રાવશ થાય છે, સવારે ઉઠતી વખતે એજ ભાવના સાથે તેઓ ઉઠે છે, પુજાની કોટડીમાં પણ તેઓની એજ ભાવના તેઓના અંતઃકરણની સામે ખડી હોય છે અને બ્યાવહારિક કામો કરતી વખતે તથા દુઃખના પ્રસંગો વખતે પણ તેઓની નજર આગળ એજ ભાવના તર્યા કરતી હોય છે. કે મારામાં દુઃખ હોયજ નહિ, મારામાં શોક હોયજ નહિ ને મારામાં રોગ હોયજ નહિ. કારણ કે હું તો હંમેશા સત્ચિત્ અને આનંદ સ્વરૂપ છું. આવી નિત્યની ભાવનાને લીધે એવા આત્મિકબળવાળા માણસોનાં ઘણી જાતનાં દુઃખો

ઓછાં થઈ જાય છે, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે. કારણ કે શ્વાસોમાં કહેલું છે, કે જેવી ભાવના, તે વું ફળ, અને આપણે આપણા હરોજના વ્યવહારપાંમણુ જોઈ શકીએ છીએ કે જેવી ભાવના રાખીએ તેવું ફળ મળે છે. સિદ્ધિ થાય છે.

ખડેનો ! હવે વિચાર કરો, કે સાંસારિક લોકો કઈ જાતની ભાવના રાખે છે, અને આત્મિકજાળવાળા કઈ જાતની ભાવના રાખે છે ? વ્યાવહારિક માણસો ગમે તેટલી સારી ભાવના રાખવા જાય, તો પણ તેઓથી કાંઈક ને કાંઈક ખોટી ભાવના થઈ જાય છે. એટલુંજ નહિ પણ તેઓની સારી ભાવનાઓ પણ શંકાશીલ, ઢ્યુપચ્યુ મનની, વિશ્વાસ વિનાની, અને જાળ વિનાની હોય છે. કારણ કે મોટેથી સારી ભાવનાની વાતો કર્યા છતાં પણ અંદરથી તો ચોક્કસ પ્રકારની ખીક હોય છેજ. તેમજ કોઈ સગું મરી જાય, ત્યારે બહારથી વિવેકને ખાતર દેખાડો કરવા કહે છે, કે જેવી દૈવેચ્છા એમાં કાંઈ આપણું જોર આદે છે ? ભાઈ, જેટલી લેણાદેણી હોય, તેટલી લેવાય. આવી રીતે વાતો કરે છે ખરા, પણ અંતરમાંથી તો ચરેડો પડતો હોય છે, અને મનમાં એ માટેનાજ તર્કવિતર્ક ચાલ્યા કરે છે. અંતરની સ્થિતિ આવી હોય, ને બહારથી સારી ભાવના રાખવાનો ડોળ કરે, તેથી કાંઈ ખરો ફાયદો થાય નહિ. પણ અંતરમાંથી કયરો નીકળી જાય, ત્યારે જ ખરો ફાયદો થાય છે. અને એ તો આત્મિક જાળ વિના થતુંજ નથી, એ નક્કી વાત છે. માટે તંદુરસ્તી જાળવવી હોય, તો આત્મિક-જાળ વધારવું જોઈએ, અને આત્મિકજાળ વધારવા માટે હમેશા એવીજ ભાવના રાખવી જોઈએ, કે મારામાં રોગ, શોક અને દુઃખ હોયજ નહિ. આવી ભાવના કેળવો અને પછી જીઓ, કે તમારી તબીબત કેટલી બધી સુધરી જાય છે. માટે એ તો યાદ રાખજો કે જીવાની જાળવવાની કુચી પોતાના સ્વરૂપને પોતે સમજવું, અને હું આત્માજ છું અને મારામાં રોગ કે દુઃખ હોયજ નહિ, એ વાતની સંપૂર્ણ ખાતરી કરી લેવી જોઈ છે. એવી ખાતરી થઈ જાય, તો પછી બધી જાતનાં દુઃખો સહેજે મટી જાય છે. માટે ખીજઓની વાત નહિ માનતાં પહેલાં જરા આ જાળવવાની ખાતરી તો જરૂર કરો.

(૧૧) આત્મિકબળથી આવતી અનુકૂળતાઓ:—

બહેનો ! બધી સ્થૂળ વસ્તુઓ ઉપર આત્મિકબળ અદ્ભુત અસર કરી શકે છે. તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે જેનામાં આત્મિકબળ હોય, તેને ઘણી જાતની અનુકૂળતાઓ મળી જાય છે, એટલે બીજાં સામાન્ય માણસોના કરતાં આત્મિક-બળવાળાને ઘણી બાબતોમાં ઘણી જાતના ફાયદા થઈ જાય છે. એ બધા ફાયદા આ ઠેકાણે ગણાવી બતાવવાની કાંઈ જરૂર નથી, કારણ કે આત્મિકબળ સંબંધી ઘણીએ જાણવા જેવી વાતો મેં તમોને કહેલી છે. એટલે એ ઉપર હવે થોડું કહું, તો પણ તમે ઘણું સમજી જાઓ તેમ છે, એટલે દરેક બાબતનું જુદું જુદું વિવેચન નહિ કરતાં ટુંકામાં માત્ર એટલું જ કહું છું, કે આત્મિક બળને લીધે ઘણી બાબતોની અનુકૂળતા થઈ જાય છે, અને કેટલીક સ્થૂળ વસ્તુઓ ઉપર પણ આત્મિક બળની અસર થઈ શકે છે. તેથી ધન, માન વગેરે બાબતો ઉપર આત્મિકબળની સીધી કે આડકતરી અસર થાય છે, તેમજ શરીરની તાંદુરસ્તી ઉપર પણ આત્મિક-બળની સીધી તથા આડકતરી અસર થાય છે, અને તેને આસપાસના અનુકૂળ સંજોગોથી ટેકો મળે છે, એટલે આત્મિક-બળવાળા માણસોની તાંદુરસ્તી ઘણીજ સારી રહી શકે છે. જો સ્થૂળ વસ્તુઓ ઉપર અસર કરવી હોય અને અનેક જાતની અનુકૂળતાઓ મેળવવી હોય, તો જેમ બને તેમ આત્મિકબળ મેળવો ! આત્મિક બળ જરૂર મેળવો ! !

(૧૨) આત્મિકબળથી કુદરત મદદગાર બની જાય છે.—જે માણસ કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ચાલે, તેનેજ આત્મિકબળ પ્રાપ્ત થાય છે, અને આત્મિકબળ પ્રાપ્ત થાય, તેજ માણસ કુદરતના નિયમ પ્રમાણે વરતી શકે છે, અને કુદરતના નિયમો પ્રમાણે વત્તનારને અણધારી રીતે કુદરત મદદ કરે છે, અને કુદરતની મદદથી દરેક બાબતમાં કેટલો બધા મહાન લાભ થઈ જાય, તે સમજવું કાંઈ મુશ્કેલ નથી. કારણ કે આપણામાં કહેવત છે કે:— “ હજાર હાથવાળો આપવા માંડે તો બે હાથવાળો કેટલું લઈ શકે ? ” તેમજ કુદરત પોતેજ ચોતરફથી અનેક રસ્તે અણધારી મદદ

કરવા લાગે, ત્યારે પછી મહાન લાલ થઈ જાય અને મન ધાર્યું થઈ જાય, તેમાં શી નવાઈ ? અને આવી રીતે કુદરતની કૃપાનો વરસાદ વરસી રહ્યો હોય, ત્યાં શરીરની તંદુરસ્તીની તો વાતજ શું ? એ ન આવે તો જાય ક્યાં ? એને તો સૌથી પહેલું આવવું પડે. તેડાવ્યા વિના આવવું પડે, અને તેની તેઓ બહુ ફરકાર ન રાખે, છતાંપિ તેને આવવુંજ પડે. બોલો આ વાતમાં તમને કંઈ શંકા છે ? એમાં કંઈ શંકા લાગતી હોય, તો હું એનો વધારે ખુલાસો કરવા તૈયાર છું. ત્યારે લીલાવતી શેઠાણીએ કહ્યું કે:—નહિ, માણ ! અમને આપની આ વાતમાં જરા પણ શંકા નથી. કારણ કે કુદરત પોતેજ જેની મહદગાર બની જાય, તેને એવા લાલ મળે, એતો સ્વાભાવિક છે. અને જેનામાં આત્મિકબળ હોય, તેનેજ કુદરત મહદગાર બને એ પણ નક્કી વાત છે. એમાં કાંઈ સંશય રાખવા જેલું છેજ નહિ. કારણ કે આપણે જોઈએ છીએ, કે કેઈ સાસા માણસની મહેરબાનીથીજ ઘણો લાલ થઈ જાય છે, ત્યારે કુદરતની કૃપાથી બેહદ, અને અણધાર્યા લાલ થઈ જાય, તેમાં કંઈજ નવાઈ નથી. માટે આપની એ વાત હું બરોબર માની શકું છું. કારણ કે કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ચાલે તેનીજ મહદમાં કુદરત રહે છે, અને જેનામાં આત્મિકબળ હોય તેજ કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ચાલી શકે છે. કાંઈ વ્યવહારની જંબાલમાં ફસાયલા મોહમુગ્ધોથી તેમ બની શકતું નથી. એટલે કુદરત તેઓને મદદ કરતી નથી, એટલે કુદરતની મદદથી થતા અજબ લાલની વાત પણ ચોખ્ખે ચોખ્ખી રીતે જાણવી જોઈએ, તેવી તેઓ જાણતા નથી. પણ હું તો આપની દયાથી એ વાતોનું રહસ્ય બરોબર સમજી શકું છું. ત્યારે માણએ કહ્યું કે:—તમે આ આત્મિકબળની વાતો સમજી શકો છો, અને તેમાં વિશ્વાસ રાખી શકો છો, એ જાણીને મને બહુ આનંદ થાય છે, અને લાગે છે કે ત્યારે તો હજી મારે બીજી કેટલીક વધારે અગત્યની આત્મિકબળની વાતો તમને કહેવી જોઈએ. કારણ કે અધિકારીજનોને એવી જાણી વાતો કહેવામાં આવે, ત્યારે તેઓનું કામ થઈ જાય છે, અને એવા અધિકારી મળવા માટે જ્ઞાનીઓને પણ પોતાના અંતરમાંથી એક



જાતનો કુદરતી આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે, અને એવા અધિકારી પોતાને મંજવા માટે તેઓ પ્રભુનો પાડ માને છે. કારણ કે જે વસ્તુ કે જ્ઞાનથી પોતાને ફાયદો થએલો છે, તે બીજાઓને આપવાનો આનંદ કાંઈ ઓરજ છે. પણ અફસોસની વાત એ છે, કે એવા આનંદની કિંમત હાલમાં આપણા દેશના બહુજ થોડા માણસો સમજે છે, તેથી જ્ઞાન, વિદ્યા, કળા, સદ્ગુણો અને અનુભવો દુર્બળ જાય છે; જેથી આપણા દેશની પડતી થએલી છે. માટે હવે તો આપણા સદ્ગુણો, અનુભવો ને જ્ઞાન જેમ અને તેમ વધારેમાં વધારે ફેલાવવાની વિશેષ જરૂર છે.

(૧૩) આત્મિકબળથી વસ્તુઓનાં સ્વરૂપો બદલાઈ જાય છે. આત્મજ્ઞાનની પાસે વસ્તુઓ પોતાનાં સ્વરૂપો પણ બદલી નાંખે છે, જેમકે:—આત્મિકબળવાળા માણસની ઉપર કાંઈ દુઃખ આવી પડે, ત્યારે તે દુઃખ પણ તેને આશીર્વાદ રૂપ થઈ પડે છે. કારણ કે એ દુઃખમાંથી પણ તે કાંઈક નવું પાઠ શીખી શકે છે, એ દુઃખ વખતે પણ તે પોતાના અંતઃકરણની પરીક્ષા કરી શકે છે, ઇશ્વરનો ઉપકાર માની શકે છે, આનંદમાં રહી શકે છે અને એ દુઃખના અનુભવથી પણ તેના જીવનમાં ઘણાંએ મોટા ફેરફારો થઈ જાય છે, અને સુખની વખતે જે ફેરફારો સહેલાઈથી તથા ઘણાં વરસો સુધી થઈ શકતું નહિ, તે બધા ફેરફારો દુઃખની વખતે તુરંતજ અને વધારે દૃઢતાથી થઈ જાય છે, માટે દુઃખ પણ તેઓને તો આશીર્વાદ જેવું લાગે છે. કારણ કે આત્મિકબળને લીધે દુઃખ પોતાનું સ્વરૂપ બદલી નાંખે છે, અને કાંઈક નવુંજ રૂપ ધારતા કરી દે છે. તેથી મોહ મુગ્ધ સામાન્ય લોકોને જેમ દુઃખ કચરી નાંખે છે, તેમ આત્મિકબળવાળાને કચરી શકતું નથી. પણ તેને તો ઉલટી કાંઈક નવી જાતની મઝે ચખાડી જાય છે. તેથી એવા આત્મજ્ઞાની હરિજનો તો દુઃખનો પણ ઉપકાર માની કહ્યા કરે છે કે:—તું ભલે આબ્યું, દુઃખ તું ભલે આબ્યું, તારા આવવાથી તો મારું કામ થઈ ગયું છે.

સામાન્ય લોકોની તબીબત બગડે છે ને મંદવાડ આવે છે. ત્યારે તેઓ અધીરા બની જાય છે, અને મોતના ભયથી થોડે મંદવાડ છતાં વધારે માંદા થઈ પડે છે. પણ આત્મિકબળવાળા

માણસની પાસે કોઈ જાતનો રોગ આવે છે, ત્યારે તેઓ એ રોગને દેવનો દૂત સમજીને જલદીથી ચેતી જાય છે, અને પોતાની ફરજ જાળવવાના કામમાં તેઓ વધારે હુંશીઆરબની તત્પર થઈ જાય છે. એટલુંજ નહિ પણ એ વખતે પોતાને હાથે કરીને કોઈ મોટા પાયા ઉપર ધર્મધ્યાન કરી નાંખે છે, કે તેઓ પોતાની તંદુરસ્તીના વખતમાં કરી શકે નહિ. માટે મંદવાડનો પણ તેઓ ઉપકાર માને છે, અને મંદવાડનાં લજનો ગાય છે, તથા મનમાં ને મનમાં રોગ સાથે પણ આનંદજનક વાતો કયાં કરે છે કે:—હે તાવ ! તું ભલે આવ્યો, તેં મારી ઉપર કૃપા કરી એથી મને માફ મન કેવું છે, તે સમજાયું છે. આવે વખતેજ કેટલી ધીરજ રાખી શકું, તેની પરીક્ષા થઈ ગઈ છે. જ્યારે બીજાઓનાં ગાત્રો તાવથી ગળી જતાં ત્યારે મને લાગતું કે એ બધાં ઢાંગ કરે છે ને વધારે પડતો દેખાવ કરે છે, પણ તેં મારી શક્તિ હરી લીધી છે, તે જોઈને તો મારી ખાતરી થઈ છે, કે તાવવાળાઓ માટે પ્રથમ હું જે વિચાર ધરાવતો હતો, તેમાં મારી મોટી ભૂલ થતી હતી. એ ભૂલ તેં આજે સુધારી છે, આજ દિવસ સુધી માંદાં માણસો તરફ હું ઘણી જાતની બેદરકારી રાખતો હતો, પણ હે તાવ ! તેં આજે મને એવું આકર્ષ-અઘરું લેસન આપ્યું છે, કે હવે હું કદિ પણ કોઈપણ બીમારની સાથે બેદરકારી રાખીશ નહિ. હે તાવ ! તેં મારી જીવનમાં આજે ઘણી જાતનાં નવાં બીજ શોધ્યાં છે, હું દેહને ક્ષણભંગુર કહેતો હતો, પણ એનું ખરું રહસ્ય સમજતો નહોતો, એનો પાકો અનુભવ તો તેંજ મને કરાવેલો છે, માટે તારો ઉપકાર માનું છું. હે તાવ ! આજે તારે લીધે મારા અંતરની પરીક્ષા કરવાની મને તક મળી છે, તેથી અંતર તપાસતાં મને જણાય છે કે હું દરરોજ લજન કરતો તેમાં, અને અત્યારે તાવવાળી સ્થિતિમાં લજન કરું છું તેમાં ઘણોજ ફેર છે. કારણ કે અત્યારે તાવની લહેરમાં થાય છે, એ સ્મરણ કાંઈ જુદાજ પ્રકારનું છે; માટે હું તો કહું છું કે તાવ ! તારા આવવાથી તો આ બંદાને લહેરજ થઈ છે.

બહેનો ! આત્મિકજાળવાળા જુદાજુદા ભક્તરાજે આવી જુદી જુદી રીતે પોતાના રોગોની તથા પોતાનાં દુઃખોની સાથે પણ

વાતો કરે છે, અને રોગનો તથા દુઃખોનો પણ અત્યંત ઉપ-  
કાર માન્યા કરે છે. આવીજ રીતે આત્મિકબળવાળા માણસો  
ગરીબાઈમાં આવી પડે છે, ત્યારે બહુજ આનંદથી ગરીબાઈને  
પણ તેઓ વધાવી લે છે, એમાંથી પણ નવાનવા અનુભવો  
મેળવી બોધપાઠો શિખી પોતાના વહાણને આગળ હંકારવામાં  
તેનો ઉપયોગ કરી ગરીબાઈમાંથી પણ પોતાનું કામ સાધી લે છે.

બહેનો ! આવી રીતે આવી પડતાં બધાં દુઃખો આત્મિક-  
બળવાળાની પાસે પોતાનું સ્વરૂપ બદલી નાંખે છે, તેથી  
સામાન્ય લોકોને રોગ, શોક, દુઃખ વગેરેથી ખમવું પડે છે,  
તેટલું આત્મિકબળવાળાને ખમવું પડતું નથી. કારણ કે આત્મિક-  
બળની પાસે વસ્તુઓ માત્ર ચમત્કારી રીતે બદલાઈ જાય છે.  
હવે વિચાર કરો કે જ્યાં રોગને અને દુઃખને પણ પોતાનાં  
સ્વરૂપો બદલવાં પડે ત્યાં સારી તંદુરસ્તી રહે અને જીવાની  
જળવાઈ રહે એમાં તો પછી કહેવાનુંજ શું ? માટે તંદુરસ્તીને  
જાળવવી હોય, ને વહેલુંવહેલું ઘરડાં ન થવું હોય, તો  
આત્મિકબળ મેળવો, અવશ્ય આત્મિકબળ મેળવો.

( ૧૪ ) આત્માના અમરપણાની ખાતરી:—  
વળી આત્મિકબળવાળા જ્ઞાની એ, ભકતો અને ગૃહસ્થોને ખાસ  
લાભ એ થાય છે, કે તેઓને આત્માના અમરપણાની સંપૂર્ણ  
ખાતરી થઈ ગએલી હોય છે. બ્યાવહારીક લોકો આત્મા અ-  
મર છે, એવું માત્ર મોઢે-જીભથીજ બોલે છે, પણ આત્મિકબળ-  
વાળાને તો એ વાત પ્રત્યક્ષ થઈ ગએલી હોય છે. બીજું  
તેઓને પોતાના સ્વાનુભવથી સમજાઈ પણ ગએલું હોય  
છે, કે અમારી જિંદગી સ્થિતિ થવાની છે, અમારું હવે બુદ્ધિ  
થઈ શકેજ નહિ. કારણ કે ‘નમેષક્ત પ્રણયતિ’ એવો પ્રભુએ  
પોતે કાલ આપેલો છે. એટલે હવે અમારું ભુલું થાયજ  
નહિ. એટલુંજ નહિ, પણ તેઓને એમ પણ લાગતું જાય  
છે કે જે કાંઈ બને છે, તે બધું અમારા હકમાં તો સારું  
ને પાકડુંજ થતું જાય છે. કારણ કે સુખ આવે, તો પણ  
તે અમારાં હલેસાં બને છે, અને કદિ દુઃખ આવે, તો પણ  
તે અમારી હોડીને સંસારસમુદ્રમાં આગળ વધારવામાં હલે-

સાંકપ બને છે. એટલે અમારે તો બંને હાથમાં લાડવો છે. સુખમાં પણ આનંદ છે અને દુઃખમાં પણ આનંદ છે; સુખ પણ અમને પાડી શકતું નથી, અને દુઃખ પણ અમને હાવી શકતું નથી, કારણ કે આત્માના અમરપણાની ખાતરી થઇ ગએલી હોવાથી તેમને અભયપણું આવી ગએલું છે, એટલે એ અભયતાને લીધે અમારું કામ થઇ જાય છે.

બહેનો ! હવે વિચાર કરો કે આત્મિકજીવનવાણી માણસમાં આવે, તેવું અભયપણું—નિર્ભયતા કાંઈ મોહવાદી પ્રપંચી જીવન ગાળનારા વ્યાવહારિક લોકોમાં આવી શકે ખરું કે ? કદિ પણ નહિ. કદિ પણ નહિ. માટેજ હું ફરી ફરીથી કહું છું, કે આત્મિકજીવન એ ખીલાં બધાં બળોનો રાજ છે. માટે ખરેખરું સુખી થવું હોય અને સાચી તંદુરસ્તી ભોગવવી હોય, તો આત્મિકજીવન મેળવવા યત્ન કરી તમે આત્મિક જીવન મેળવો.

(૧૫) સ્વાભાવિક સિદ્ધિ—બહેનો ! ઉપર જણાવેલી બધી ચૌદ બાબતોના સંયોગમાંથી એક નવી ભાવના રસાયણ ઉત્પન્ન થઇ જાય છે, અને એ રસાયણ ક્રિયાથી તથા રસાયણથી સ્વતંત્ર સિદ્ધ સ્વાભાવિક સિદ્ધિઓ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે, એ સિદ્ધિઓમાંથી કેટલીક નાની નાની હોય છે, અને કેટલીક વ્યાવહારિક માણસોને બહુ મોટીમોટી લાગે અને અચરજ પમાડે તેવી પણ હોય છે. એ સિદ્ધિઓ મેળવવા માટે આત્મિકજીવનવાણીઓને કાંઈ ખાસ પ્રયત્નો કરવા પડતા નથી, તેમજ એવી સિદ્ધિઓની પાછળ તેઓ ફરતા પણ નથી, કે એવી સિદ્ધિઓની જરૂર પણ સમજતા નથી, છતાં સ્વાભાવિક રીતેજ સ્વતંત્ર સિદ્ધિ એ સિદ્ધિઓ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. કારણ કે એટલાબધા સારા સંજોગોની અસર જાય ક્યાં ? એમાંથી કાંઈક અજાણ્ય જેવું તત્વ ઉત્પન્ન થયા વિના રહે કેમ ? નજ રહે. તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે આત્મિકજીવનને લીધે આત્મિકજીવનવાણી માણસમાં આવી ગયેલા ઘણી ભાવના સફળશ્રેણીના સંયોગમાંથી પોતાની મેળે આપોઆપ કેટલીક ભાવના નાનીમોટી સિદ્ધિઓ સ્વયં ઉત્પન્ન થઈ જાય

છે, પણ એ બાબત બહુ ઊંડી છે, અને તે હજી તમને બહુ કામની નથી, કારણ કે તમારી હાલની સ્થિતિથી એ હજી બહુ દુરની વાત છે, માટે હાલ તેનું વધારે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી; પણ આમાંથી તમે એટલું તો જરૂર સમજી શકશો, કે આત્મિકબળવાળાં માણસોને સિદ્ધિઓ જેવો મહાન લાભ પણ પોતાની મેળે માગ્યા વિના મળી શકે છે. તો પછી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે, તેમાં તો નવાઈજ શું ? માટે બહેનો ! એ બાબતમાં જરા પણ શંકા રાખવા જેવું નથી, એતો હજારો જ્ઞાની મહાત્માના અનુભવની વાતો છે. માટે દુઃકામાં મારી તો તમને એટલીજ ભલામણ છે, કે મારી પેઠે તમારે તમારી તંદુરસ્તીને જાળવવી હોય, અને સાઠ વરસની ઉંમર છતાં ત્રીશ વરસની વય જેવું શરીરને રાખવું હોય, તો આત્મિક બળ મેળવો ખાતે કરી આત્મિક બળ મેળવો.

બહેનો ! યાદ રાખજો કે આત્મિકબળથી તંદુરસ્તી સારી રહે એ વાત કાંઈ મારા ઘરની નથી, પણ એ વાતમાં અમને શાસ્ત્રનો બહુ મોટો આધાર છે. નારદ, શુકદેવ, જનક, વસિષ્ઠ, જડભરત, વગેરે આત્મિકબળવાળા સેંકડો મહાત્માઓનાં દૃષ્ટાંતો શાસ્ત્ર પુરાણોમાં મોજુદ છે, અને તે બધાં દૃષ્ટાંતો અમોને નવું બળ આપે છે, એથી અમારી ગાડીને જાણે બે ઈંછનો લાગેલાં હોય, તેવી રીતે બહુ ઝડપથી અમારી દ્રેન ઉન્નતિના ઉંચા માર્ગે દોડી જાય છે. અને યાદ રાખજો કે એમાં અમારી કાંઈજ વડાઈ-બલિહારી નથી, પણ એ બધા પ્રતાપ આત્મિકબળનો છે. માટે, લાખ વાતની એક વાત એ છે, કે તંદુરસ્તીને જાળવવી હોય, તો આત્મિકબળ મેળવવું જોઈએ. એટલુંજ નહિ પણ ખીજી બધી રીતે સુખી થવું હોય, તો પણ તેનો દુઃકામાંદુઃકો, સાચામાંસાચો અને સહેલામાં સહેલો ઉપાય એજ છે કે આત્મિકબળ મેળવવું.

બહેનો ! હું આશા રાખું છું કે મારી આ વાતોથી તમોને સૌને કાંઈક પણ ફાયદો થયા વિના રહેશે નહિ. વૈદ્યક શાસ્ત્રની અને એવીજ ખીજી ઘણી વાતો હું જાણતી નથી, અને ફેટલીક વાતો જાણું છું તે કરતાં પણ મને તો લાગેલું

છે, કે આત્મિકબળથી વધારે ક્ષયદો થાય છે. માટે હું તો જ્યાં જ્યાં જાઉં છું, ત્યાં ત્યાં દરેક ઠેકાણે અને દરેક બાબતમાં આત્મિકબળનેજ આગળ રાખીને વાત કરું છું. અને યાદ રાખજો કે એ બળ મેળવવા માટે કાંઈ આસમાનમાં જવું પડતું નથી, પાતાળમાં ઘુસી જવું પડતું નથી, સમુદ્રના તળીએ સંતાપ જવું પડતું નથી, પહાડોને તળે ઉપર કરવા પડતા નથી, પવનને રોકી રાખવો પડતો નથી, પણ એ બળ મેળવવા માટે તો સદ્વર્તનની, ઉત્તમ ચારિત્રની, અને સત્યજ્ઞાનની વિશેષ જરૂર છે, પણ જીવંતીને ખાઈ જનારી, જલદીથી ઘડપણુ લાવી દેનારી, વગર મહેનતે થકવી નાખનારી અને ઉત્તમ મનુષ્ય જીવંતીમાંથી રસકસ ચુસી લેનારી ફીકરની ક્ષત્રી ભરી જવી જોઈએ, ચિંતાને ચિંતામાં બાળી દેવી જોઈએ અને પ્રપંચને સમુદ્રમાં ડુબાડી દેવા જોઈએ. એમ કરતાં આવડે, તો આત્મિકબળ તો સૌ ઠેકાણે હમેશાં તૈયારજ છે, તે તમારી વાટ જોઈ રહ્યું છે, અને તમારી પાસે આવવા માટે તે તલપી રહ્યું છે, માટે જેમ અને તેમ જલદીથી તેને પકડો, એજ મારી લલામણુ છે. અને પરમકૃપાળુ પરમાત્મા તમોને એવું બળ આપે, એ મારી નિત્ય પ્રભુ પ્રાર્થના છે, એમ કહી યોગિની-માતાએ પોતાનું લાવણુ પુરું કર્યું. ત્યારે લીલાવતી શેઠાણીએ કહ્યું કે માણ ! આજે આ બાબત સમજવીને તો તમે અમારી ઉપર બહુજ મોટો ભારે ઉપકાર કર્યો છે, કારણ કે અમને ચોતરફથી પતિવ્રતપણાની વાતો કહેવામાં આવે છે, અને એ બાબતનાં જે દશવીશ જાણીતાં દૃષ્ટાન્તો છે, તેનું વારેવારે પીટપેશણુ કરવામાં આવે છે, પણ આવી અગત્યની અને સુદાની મહાન બાબતો તો કોઈ અમને સમજાવતું નથી.

આત્મિકબળ રાખવું જોઈએ-એમ કોઈ કોઈ તરફથી કહેવાય છે ખરું, પણ એ બળની આવી ખુબી કોઈ અમને જતાવતું નથી. ખરેખર યોગિની માતાજી તે યોગિનીમાતાજીજ છે, અમોને જન્મ આપનારી માતા અમારું પોષણ કરીને તથા સામાન્ય જ્ઞાન આપીને અમારું જેટલું લહું કરી શકે, તે કરતાં અનુભવસિદ્ધ આત્મિકબળની લાભપ્રદ વાતો કહીને તમે અમારું

ઘણુંજ વધારે હિત સાધી લેણું કરેણું છે. અને મને આશા છે કે, આપની એ વાતોનો પ્રસંગોપાત લાલ લીધા વિના અમે રહી-શુંજ નહિ. ખંચીત તમે આજે અમારા હૃદયમાં ઘણું નવું અજવાળું પાડ્યું છે, પ્રભુ આપના જ્ઞાનની વૃદ્ધિ કરે, અને આપને લાંબુ આયુષ્ય આપે, કે જેથી તમારા તરફથી અમારાં જેવાં મોહવાદીને સત્ય જ્ઞાન મળે; એથી વધારે હું બીજું શું કહી શકું? અને આપને હું શું આપી શકું? જો કે મારી પાસે આપવા લાયક ચીજો તો ઘણી છે, પણ આપ ત્યાગી છો, આપને નિઃસ્વૃહીને તો કાંઈ ખપતું નથી; એટલે આપના ચર-ણારવિંદમાં મસ્તક નમાવું છું, અને આપના આશીર્વાદ માશું છું, કે આપના જેવું આત્મિકબળ અમોને પણ આપવાની પ્રભુ કૃપા કરે. એમ કહી લીલાવતી શેઠાણી યોગિની મૈયાના યગ પકડી નમી પડ્યાં, ત્યારે યોગિની મૈયાએ કહ્યું કે:—પ્રભુ તમારી ભાવના સફળ કરો, એમ કહી તેમનો વાંસો થાળડયો અને માથે પ્રસન્ન થઈ વરદ હાથ મુકયો.



પઠિયારનાં લોકપ્રિય પુસ્તકો.  
 ભક્તિજ્ઞાનના દાખલાનાં પુસ્તકો.

## ૧ સ્વર્ગનું વિમાન.

( આવૃત્તિ ત્રીજી. )

તેમાં સ્હેલા સ્હેલા ૩૨૫ દાખલા છે. ઠેકાણે ઠેકાણે ભજનપદ આપેલાં છે પૃષ્ઠ ૩૬૦ કી. રૂ. એક સોનેરી નામવાળું પાકુપુંડું છે. હીંદીમાં તેનું ભાષાંતર થયું છે.

## ૨ સ્વર્ગની કુંચી.

( બીજી આવૃત્તિ. )

ભજન પદ સાથે ૨૧૦ દાખલા, પૃષ્ઠ ૪૨૫ સોનેરી નામવાળું પાકુપુંડું રૂ. એક. હીંદીમાં તેનું ભાષાંતર થાય છે.

## ૩ સ્વર્ગનો ખજાનો.

( આવૃત્તિ બીજી. )

વિસ્તારવાળા ૧૨૫ દાખલા પૃષ્ઠ ૩૬૦ રૂ. એક. સોનેરી નામવાળું પાકુપુંડું. હીંદીમાં તેનું ભાષાંતર થયું છે.

## ૪ સ્વર્ગનાં રતનો.

જ્ઞાસુખોને ખાસ ઉપયોગી ૧૦૧ દાખલા પૃષ્ઠ ૩૮૪ સોનેરીનામવાળું પાકુપુંડું. કી. રૂ. એક. હીંદીમાં તેનું ભાષાંતર થયું છે.

## ૫ સ્વર્ગની સડક.

ઉંડા ખુલાસાના ૧૬૬ દાખલા પૃષ્ઠ ૫૪૦ સોનેરીનામવાળું પાકુપુંડું હીંદીમાં તેનું ભાષાંતર થયું છે. કી. રૂ. એક

## ૬ સ્વર્ગની સીડી.

ગીતાના મહાન સિદ્ધાંતો સ્હેલી સ્હેલી રીતે સમજાવેલા છે. પૃષ્ઠ ૪૫૦ સોનેરીનામવાળું પાકુપુંડું રૂ. દોઢ



## ૭ સ્વર્ગનો આનંદ.

‘આનંદ’ અનુભવવાની સમજણવાળા ૭૫ દાખલા, તથા સારાં-સારાં લગ્નપદો ૪૪૦૦ સોનેરીનામવાળુ પાકુ પુઠું ૩. એક

ખાસ સ્ત્રી ઉપયોગી પુસ્તકો.

## ૮ સ્ત્રીઓનું સ્વર્ગ.

( હાલ ખલાસ થયું છે. )

સ્ત્રીઓએ વાંચવા લાયક, પૃષ્ઠ ૪૪૦ મરાઠીમાં તેનું ભાષાંતર થયું છે. ૩૧૦ દોઢ

## ૯ સ્વર્ગની સુંદરીઓ.

સ્ત્રી ઉપયોગી નવું પુસ્તક, અનુકરણ કરવા યોગ પાત્રોના વર્ણન સાથે પૃષ્ઠ ૫૦૦ સોનેરીનામવાળુ પાકુપુઠું હીંદીમાં તેનું ભાષાંતર થયું છે. ૩૧૦ દોઢ

## ૧૦ જીવાની જાળવવાના ઉપાયો.

( ભાગ ૧ લો. ) કિમ્મત ૩૧૦ દોઢ

## ૧૧ સ્વર્ગની સુંદરીઓ બનવાના ઉપાયો.

( ભાગ ૧ લો. )—થોડા વખતમાં છપાયે.

જમાનાને અનુસરતાં પુસ્તકો.

## ૧૨ સંસારમાં સ્વર્ગ.

( બીજી આવૃત્તિ. )

વિક્ષાનોમાં વખણાએલું, પૃષ્ઠ ૪૦૦, ૩૧૦ દોઢ

## ૧૩ સાચું સ્વર્ગ.

ખાસ વાંચવાલાયક, પૃષ્ઠ ૬૨૫ ૩૧૦ દોઢ (મળતું નથી) આવૃત્તિબીજી સરતા સાહિત્ય તરફથી બહાર પડી છે.

## ૧૪ ખાળકોની વાતો.

ભાગ ૧લો, ત્રીજી આવૃત્તિ ત્રણ આના સસ્તા સાહિત્ય-  
વર્ધક કાયાલયમાંથી મળશે.

## ૧૫ નવા યુગની વાતો.

ભાગ ૧લો, ચાર આના સસ્તા સાહિત્યમાંથી મળશે.

## ૧૬ નવા યુગની વાતો.

ભાગ ૨જો, ચાર આના, સસ્તા સાહિત્યમાંથી મળશે,

## ૧૭ નશીબ ફેરવવાની કુંચી.

બીજી આવૃત્તિ. હાલ ખલાસ થયું છે. હીંદીમાં તેનું ભા-  
ષાંતર થયું છે.

## ૧૮ આર્ય વિધવા.

ભાગ ૧લો, હાલ ખલાસ થયું છે.

## ૧૯ પ્રેમ પ્રેમ ને પ્રેમ.

પ્રેમને લગતું નવું જ સાહિત્ય, રૂ. ૩૦ એક

## ૨૦ ના. શહેનશાહનું જીવન.

તેમાંથી લેવો જોઈતો બોધ

## ૨૧ અમૃતવચનો.

હાલ મળતું નથી. દરેકનું પોષ્ટેજ વી. પી. જુદું

વૈધ અમૃતલાલ સુંદરજી પઠિઆર

કે. હાથી બિલ્ડીંગ કાલબાદેવી રોડ-મુંબઈ ૨.

